

# 中部経済同友

- ★新春を迎えて ..... P. 2
- 経済同友会中央日本地区会議 ..... P. 3
- 幹事会主催講演会報告 ..... P. 4
- 会員懇談会報告 ..... P. 6
- 委員会活動報告 ..... P. 9
- IPPO IPPO NIPPON プロジェクト 現地視察会報告 ..... P.21
- 全国経済同友会代表幹事円卓会議 ..... P.22
- 地域懇談会報告 ..... P.23
- 西日本経済同友会大会 於：愛媛 ..... P.24
- ・新入会員紹介 ..... P.25
- ★会員のひろば (キャリア技研株式会社 代表取締役 富田 茂氏) ..... P.27
- ・中部経済同友会活動日誌 ..... P.28

## 会員のひろば

### 「モチベーションの設定とその維持について (痩身がもたらす効果の分析)」

キャリア技研株式会社

代表取締役 富田 茂氏



#### はじめに

約20kg痩せました。それも5か月で。この文章は、筆者が昨年夏に取り組んだ瘦身体験について記した近年、日本人のメタボ対策が話題となっており、メタボによる医療費負担増も問題となっている。厚生省の発表によると医療費負担が年間12万円増とのことだ(出典：2012.8.27産経ニュース)。痩せるだけで医療費が減るとは思っていないが、昨年夏は痩身に取り組んでみた。

#### 痩身の方法との出会い(瘦身体験談との出会い)

2011年5月に東京で、お客様である目上の女性から2時間くらいマドンナの健康を維持している食事と健康方法について話を伺った。その話でとても印象的であったのは、断食がもたらす健康療法である。つまり、4日間断食をすると体内にある飢餓スイッチ(サーチュイン遺伝子)が体全体の省エネ信号を出し、結果として体を活性化させるという説明であった(写真1参照 <http://karapaia.livedoor.biz/archives/52072007.html> 2012.10.14現在)。

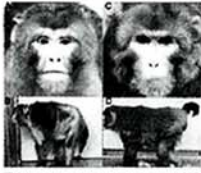


写真1 カロリーコントロール(左)

#### 痩身の動機(産業医からの忠告)

筆者の2011年春44歳の体重は93kgであった。もともと高校生の時は陸上部に所属しており、体重は72kgであったが、弊社を創業する31歳ごろには90kgを超していた。弊社は、コンピュータを使った機械系設計会社である。現在約80人で平均年齢は27歳。若い技術員ばかりである。抱えている問題は、入社して3年もすると、5kgも10kgも若者が太ってしまうのである。原因は、座り仕事と間食のお菓子と思われる。毎年春に実施される健康診断結果を弊社産業医に監修していただくが、「まずは社長が体重を減らさなければ!」と言われたのである。ちなみに、産業医は、高校時代の同級生であるので言いたい放題である。

#### 痩身のモチベーション(娘の夏休み研究課題)

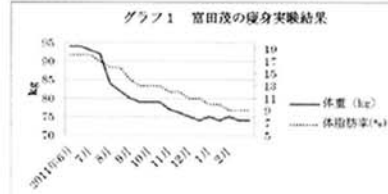
毎年夏休みに、小学生である娘の夏の研究に付き合う。夏休み直前に娘と研究課題について話し合い、研究題材の準備と研究実践を手伝う。4年生ともなると自我が芽生えて、こちらの思惑通りには事が進めない。筆者の痩身について研究観察しようとして娘に何うと、二つ返事で「いいね!それにしよう」と承諾された。娘にとっては、筆者が苦しむだろう姿の観察が心地よいのであろう。これがこの夏を通しての痩身実践のモチベーションとなったのである。

#### 独自の痩身方法

筆者が実践した痩身方法は、①筋肉をつくる②汗をかいて水分を減らす③濃いお茶を少しずつ飲む④カロリーと体重を気にすることである。一方、娘に研究としてまとめることを教える必要はない。研究における仮説を立てて、実験し、検証するという一連を教えるのだ。小学生には、数値でわかりやすく、仮説通りに体重が減ってゆくことを示さなければならぬ。汚い話だが筆者の場合、小便をすると300g減る、大便をすると600g減る、寝るだけでも300g減る、朝トレーニングをすると400g減る。つまり、合計1600g減るので、ヘルシア緑茶350gを2本飲み、少なめの食事をして、毎日400gずつ減量し、夏休み30日で12kg減量できると仮説を立てて、娘の夏の実験に入ったのである。

#### 実験結果

娘との実験観察の結果は、見事に93kgあった体重が、8月31日に80kgになったのである。娘の夏休みが終わってからも、痩身を実践し、今では体重は74kg、体脂肪率は9.3%になったのである(グラフ1参照)。筆者は高校生陸上部時代の体型に戻ったのである。



#### おわりに

痩身が果たして、健康に良いかと聞かれると、そうとも言い難い。筆者は依然、食事節制をしているので、思いっきり食べることはできない。食べて太るかも知れないという不安がストレスともいえる。体重は毎日気にしており、ゴクゴク飲むということは無い。ゴルフの時はなるべく汗を多く掻くようにしているので、同僚から熱中症で倒れないかと心配される。だが、子供に、やればできる、という仮説を実験で示すことができたので、いつかそれが花開くことを信じて、筆者の体重リバウンドは無いと、この場を借りて宣言する。



痩身実践前 2006年の筆者94kg



痩身実践後 2012年の筆者74kg

次回は、揖斐川工業株式会社 取締役社長 井上 豊秋様をお願いしております。