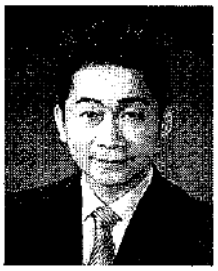
VB経営 虎の巻

体調管理も仕事

倒れるリスク 常に意識を



インディゴブルー社長 柴田 励司氏

1985年上智大文卒。マーサー・ヒューマン・リソース・コンサルティング(現マーサージャパン)社長などを経て、2008年カルチュア・コンビニエンス・クラブ(CCC)の最高執行責任者(COO)に就任。10年6月から現職。

「ミーティングは夜の10時から」「朝は8時の飛行機で出張」「土日も仕事」――。こんなスケジュールのベンチャー企業経営者が少なくない。

再建中のL社のK社長もその一人。彼のツイッターに「1時間半睡眠で成田へ」とあったので、さすがに気になってDM(ツイッターによるダイレクトメール)を送信。「今の頑張りが明日の糧になる。しかし、無理は禁物」

私自身、これまで代表取締役という肩書を6社で経験した。最初は38歳。外資系コンサルティング会社の日本法人の社長に就いた。この時は若さと焦りから相当無理をしていた。常に仕事をしていないと不安で、社長である自分が頑張らないといけないという感覚に支配されていた。

当然といえば当然だが40歳のときに倒れた。移動中の電車の中で手足の自由が利かなくなり病院に担ぎ込まれた。

医者からは生活改善を厳命されて高コレステロールの食べ物を口にすることは一切禁止に。3年間、シーフードベジタリアンとして過ごした。コンピューター断層撮影装置(CT)で脳を調べると、その時の痕跡が残っているが、幸いにして後遺症もなく現在に至っている。

ベンチャー企業の経営者は似たり寄ったりだろう。しかし、社長の存在がその企業の原動力である以上、長期の戦線離脱は避けたい。社長自身の健康管理は業績に直結する問題と心得るべきだ。

疲れたら休むのが鉄則。自分の身体のことは自分しか分からない。「思考にキレがなくなった」「ヒトの名前が出なくなった」「長い会議が辛くなった」……。自覚したら小休止した方がいい。

自分が顔を出さないとダメな予定ばかりだろうが、スケジュール変更の余地が全くないというケースは少ない。社内の誰かに代役を頼むのは心もとないものの、社長の代理という火事場が人材を育てる。完全に仕事から離れることが理想だが、どうしても無理ならスマートフォン(高機能携帯電話)を持ち歩けばいい。とにかく仕事漬けを脱したい。

日常的には睡眠と運動だ。ちょっとした時間に横になり意識して身体を動かすこと。実際、15分でも目を閉じていれば脳がスッキリする。煮詰まっていても泳いだり走ったりすると気分がリセットされる。こういう時間をつくることも仕事の一つと考えたい。

ここまで話をしても健康管理ができない経営者には“秘策”を与えたい。あらかじめ倒れるリスクを想定して、思い切り高額な保険に入るのだ。万が一の場合、療養費の負担がなくなり、自分の会社も資金繰りに困らなくなる。自己管理ができなければ、そこまで考える必要があることを肝に銘じてもらいたい。

2011年8月2日　日経産業新聞