戦国武将に学ぶ経営のヒント（第4回）

健康・長寿で厳しい競争を勝ち残る

2015.09.08

著名経営者の訃報が相次いでいます。7月中旬、人気ゲーム機「ニンテンドーDS」や「Wii」の開発を主導した任天堂社長の岩田聡さんが、現役の社長のまま亡くなりました。7月下旬には、定食店をチェーン展開する大戸屋ホールディングス会長の三森久実さんが亡くなりました。いずれも50代という若さ。まだまだ経営の第一線で活躍できる年齢であっただけに非常に残念です。

優れた経営力を持っていても、それを発揮できるのは健康だからこそです。すばらしい事業プランも生きていなくては実現できません。経営者は激務です。それだけに常日ごろからの健康管理が欠かせません。

戦国時代の三英傑の一人、徳川家康（1542～1616年）は平均年齢が30歳代だった当時、75歳というかなりの長寿を全うしています。織田信長は明智光秀の謀反によって40代で世を去りました。豊臣秀吉は還暦を越えましたが、晩年は若い頃ほどの判断力、統率力などを発揮することはできませんでした。一方、家康は、長生きして、高齢まで能力を維持し続けたからこそ、260年余り続いた江戸幕府を開くことができたといえるかもしれません。

そんな家康の健康へのこだわりを示すエピソードが残されています。家康が江戸幕府を開く前、まだ岡崎城にいた頃の食事の際の話です。ある家臣がお椀に白飯をまず盛り、その上に麦飯を載せて差し出したのだそうです。家臣としては主君のために気を利かせたわけですが、これを見た家康は激怒してこう言い放ちました。

「おまえたちは私の心を察していない。私が先頭に立って粗食にいそしめば、まず戦費の倹約にもなり、また下々の部下たちをいたわることにもなる」

質素倹約を重んじ、部下思いだった家康らしい言動ですが、麦飯など粗食を旨とした食生活にこだわっていたことを表すエピソードともいえます。実際、麦飯にはビタミンやミネラルが多く含まれています。また、白飯に比べてよくかんで食べないとおいしくありません。このため、あごの運動になり、唾液を多く出したり、脳を活性化したりすることにもつながるといわれています。

「健康経営」が経営者にも社員にも求められる… 続きを読む