

こころの免疫力

～ 消毒しすぎると免疫力が下がります ～

「そもそも生き物は全身に常在菌を持っており、その菌が病気から体を守ってくれているのです。洗いすぎるとかえって病気にかかりやすくなります。」
感染免疫学者の藤田紘一郎氏は行き過ぎの行動に警鐘を鳴らす。



ウイルスをやっつける「免疫」には二種類あります。
一つはどんなウイルスや細菌も攻撃する「自然免疫」と、
もう一つは、かかった病気の抗体をつくる「獲得免疫」です。

「自然免疫」は生まれながらに身体に備わった免疫システムで、
どろんこ遊びなどが自然免疫を高めるには有効とされます。
小さな子どもは自然と触れ合い思う存分外で遊ばせて、
大人も土や泥に触れることで免疫力が上がるという。

人間の免疫をつかさどっている臓器は「腸」であり、
免疫細胞の70%が腸でつくられているといわれます。
この腸内を活性化するのが野菜や果物などの食物繊維と、
味噌や納豆、チーズなどの発酵食品にあると藤田氏はいう。

新型コロナウイルスは自然免疫に弱いとされているので、
何よりも腸を鍛えておくことが感染予防の第一歩。
まずは自然免疫の力を高めるようにしましょう。

獲得免疫は 経営ノウハウに進化する

一方の「獲得免疫」は病原体に感染することで得られる免疫で、
武器となる「抗体」をつくることで病気を治していきます。
ワクチンとは、獲得免疫の抗体を利用した薬剤のことで、
免疫力が落ちていればワクチン接種で感染もするし、
発症する可能性もあるということです。

西洋のチェスと日本の将棋の大きな違いは、
相手の駒を取れば、その駒は用済みになるチェスに対し、
将棋は相手の駒を「持ち駒」に変えて攻めることができます。
獲得免疫とは、相手の力を味方にする将棋の持ち駒に似ています。

カレー専門店「CoCo 壱番屋」を創業した 宗次徳二氏は、
毎朝5時前から1千通もの“お客様アンケート”を読みました。
多くは「美味しかった」「サービスがいい」とお褒めの内容でしたが、
中には「がっかりした」「二度と利用しない」との厳しい意見も。

しかし“クレームハガキはファンレター”と考え、
指摘された点を改善し、お客様へ丁寧に返信しました。
誰もが嫌がる、お客様のクレームと真剣に向き合ううちに、
クレームを武器に変え、経営ノウハウにしてしまったわけです。



逆境の人生を乗り越えた 宗次徳二氏

まさに、攻めてきた相手の駒を持ち駒にして、
「獲得免疫」の強い力に転換させて攻めたわけです。
それは ～陰 極めれば 陽～ の法則に沿ったものであり、
“弱み”を“強み”に変化させた戦略だといえるでしょう。

ところがこのような逆境をバネに変えるプラス発想は、
頭で理解はできますが、現実的ではありません。
ましてコロナ禍の今、“災い転じて福となす”
などと、軽々しく語る心境にもなれません。

つらい仕事も「覚悟」をすれば楽しくなる

藤田氏は免疫細胞の70%は腸でつくられるが、
残りの30%は「心」の中でつくられているという。
楽しいことをやって十分な睡眠をとれば免疫力は高まるが、
不安やイライラのストレスが増えると免疫力は確実に低下します。

経営者の仕事とは最もストレスのかかる職業の一つです。
取引先との関係づくり、社内の人間関係や労務管理、
業績が低迷してくると、資金繰りにも追われます。
どれも複雑で面倒で、できれば誰かにやって欲しい。

一方では、部門の経営を任されたのに、いつも遠慮気味で、自ら意思決定をしようとしないう幹部社員がいます。
また、経営トップを引き継ぐのが明らかなのに、自信が持てず、悶々とした日々を過ごす後継者もいます。

それはいったい何故なのか？

一言でいえば“ 覚悟が足りない ” のではないか…。

言い換えれば「こころの免疫力」が高まっていないのではないか。

「覚悟」とは何でしょう？

覚悟とは、最悪の事態を自分の中に受け容れることであり、
「覚悟が決まらない」というのは、
最悪の事態におちいる自分を認めたくないのです。

覚悟をして「こころの免疫力」が高まれば人生は変わります。
現状の厳しさや与えられた環境を運命として受け入れ、
将来に対する不安や迷いもス〜ッと消えていくでしょう。
そして、嫌々だった経営の仕事も楽しくなるに違いありません。

経営者の幸せはどこにあるのか

経営者が楽しく仕事をするようになれば、後継者も幹部社員も
「自分も早く経営がしたい！」と思うようになります。
しかし、不安やストレスでつらそうに仕事をしていると、
誰も腹の底からこの会社の経営をしたいとは思わないでしょう。

こう考えると幹部社員が育たないのも、
後継経営者がなかなか現れてこないのも、
経営トップの問題であることがわかってきます。

しかし、あなたは何も悲観することはありません。
どんな経営者も重圧だらけの日々を過ごしています。
重圧をどう感じ、どう解釈しているかの違いにすぎません。

経営者の幸せはどこにあるのか…。

その答えは意外にもあなたの近くにある。

それは「幸せだ！」と感じる“心”があるだけ。



そう考えると、ふと気づくことがある。
これまでの人生、失敗もたくさんあったが、
どれほど多くの人に支えられ、生きてきたのだろう。
私はなんと幸せで、有難い経営人生を歩んでいるのか…。

オリンピック・パラリンピックはどうなるでしょう。
どちらに転んでも莫大なる経済的な損失が待ち受けている。
選手生命をかけ訓練を積んできたアスリート達の心境はいかに…。
こころの中で世界トップレベルの「覚悟」を決めていることでしょう。

今やどこにでも置かれているあの消毒液。
そこには「うつるのが怖い…」という思いと、
「他人様にうつさない」という“ほとけごころ 仏心”もあります。
何か見えない力で、史上最大の集団接種が始まりますが、
一人ひとりの「心と身体の免疫力」で収まることを祈ります。

株式会社新経営サービス 田須美 弘(R3.3)

▼ご意見・ご感想は直接下記までご連絡ください

E-mail: tasumi@skg.co.jp FAX: 075-343-4714

