

▶ 「日本の自殺」に反論！！

これは1970年代に書かれた出版物の内容に対する反論です。

日本は古代ローマ帝国と同じような原因で滅びるという説ですが、前提が違うという主張です。

▶ 「日本消滅」 これはタイヘン！！

こちらは最近の著書です。

日本の弱い点を具体的に指摘しています。

そういう点もあるか、と教えられます。

▶ 憲法記念日って何？

一言で言えば、「お祝いする日ではないですね」という意見です。

▶ ゴールドラット博士に学びましょう！！

ゴールドラット博士の遺作からの主張をコンパクトにまとめた「何が、会社の目的を妨げるのか」が出版されたのを期にゴールドラット博士の発明した原理・原則をご紹介します。

この本では、博士が日本の「和」について高い評価をされていたこともご紹介されています。

▶ こんな本箱はいかが？

今年のゴールドデンウィークの少ない成果の一つであるニクな自製本箱をご紹介します。あまりご関心ありませんでしょうかね。

▶ 「1日1食」中止のご報告

2月から丸3ヶ月間励行した習慣の頓挫のご報告です。

▶ 「医者に殺されない47の心得」

現役の慶応大学の先生の本だから驚きです。常識に掉さず47の中から、先生が「こう思う」は除外して客観的データで証明されているものだけを10項目選んでご紹介しました。

▶ 「7日間で突然頭がよくなる本」ですって？

タイトルで言っている効果はあり得ないことですが、タイトルを無視すればなかなかよいことが書いてある本でした。

▶ 大阪の母子が餓死、そんなことがあっていいのか！！

私の憤懣をぶつけた事件の紹介レポートです。

▶ タダで500万円の研修が受けられます！！

こんなうまい話があるのか、というタイトルですが、厚生労働省の制度を活用して目覚ましい成果の上がる研修をしませんか、というお勧めです。

【このテーマの目的・ねらい】

目的

- 日本の将来の悲観説の一つをご紹介します。
- その「日本の自殺」説は、日本には当てはまらない面があることを確認いただきます。
- ではどう考えたらよいかを考えていただきます。

ねらい

- いろんな角度から日本の現状を見る材料にさせていただきます。

「日本の自殺」は、文芸春秋誌1975年2月号に掲載され、当時話題になった論文のようですが、最近その存在を知り、読みました。

最近、日本の危機を訴える論調に溢れていて、またかとうんざりです。

しかし、当時はまだバブル景気前で、エズラ・ヴォーゲルの「ジャパン・アズ・ナンバーワン」が出たのは1979年ですから、「まだまだ日本はこれから」という時代でした。

著者は、匿名で「グループ一九八四年」となっていますが、当時学習院大学教授だった香山健一氏だったようです。

私が読んだのは、2012年5月に出版された復刻版風の同名の新書本です。

「日本の自殺」は、日本は他国に滅ぼされるのではなく、自壊していくという意味です。

その根拠を、古代ギリシャ・ローマ帝国の崩壊の分析に基づいて挙げています。

以下のとおりです。

1. 巨大な富を集中し繁栄を謳歌したローマ市民は、次第にその欲望を肥大化させ、労働を忘れて消費と娯楽レジャーに明け暮れるようになり、節度を失って放縦と墮落への衰弱の道を歩みはじめた。
2. ローマ帝国各地から繁栄を求めて流入する人口によってローマ市の人口は適正規模を超えて膨張に膨張を続け、遂にあの強固な結束を持つ小さくまとまった市民団のコミュニティを崩壊させてしまったのである。こうして一種の「大衆社会化状況」が、古代都市ローマの内部に発生し、急速に拡大していった。
3. ローマ市民の一部は、1世紀以上にわたるポエニ戦争その他の理由で土地を失い経済的に没落し、事実上無産者と化して、市民権の名において救済と保障をつまりは「シビルミニマム」を要求するようになった。

これが「パンとサーカス」と言われる状況である。

こうして権利を主張するが責任や義務を負うことを忘れて遊民化したローマの市民大衆は、その途端

に恐るべき精神的、道徳的退廃と衰弱を開始したの  
である。

4. 市民大衆が際限なく無償の「パンとサーカス」を要  
求し続けるとき、経済はインフレーションからスタ  
グフレーションへと進んでいくほかはない。
5. 文明の没落過程では必ずといってよいほどにエゴ  
の氾濫と悪平等主義の流行が起こる。

以上の状況はかなり現在のどうか、当時の日本の状況  
に当てはまると言えるようです。  
当てはまらないという点もあります。

しかし、それは大同小異のレベルかと思えます。  
基本的に異なるのは、その状況が続いた期間の長さです。  
ローマ帝国が、記述されたような状況だったのは、何世  
紀間か少なくとも1世紀は続いています。

その間に人間の心の中には、それが当たり前というマイ  
ンドが生まれます。今はやりの言葉で言えば、そのDN  
Aができてしまうのです。

ところが、日本の繁栄はどうですか。残念ながら、19  
70年からバブル崩壊までのせいぜい20年です。

DNAができるだけの時間が経っていません。むしろ、  
頂上に上り詰める前にこけてしまっているのです。

成功体験が通用しなくなったにもかかわらず、社会での  
主役交代が進まずに産業が停滞してしまっているのです。

従来型の大企業がほとんどダメでしょう？  
成功体験をした部長以上が会社を動かしているからなの  
ではないでしょうか。

今発展している企業は例外なく新興企業か創業者経営者  
が仕切っている会社です。

創業者経営者が引退するとすぐにダメになるので、いつ  
たん引退した経営者が、第一線復帰していることが多い  
こともこの論拠を示しています。

ではどうするか、です。

それなりの歴史があるのに大企業状態を維持しているリ  
クルートの経営方式に学ぶことが一つです。

偉大な創業者江副さんが先日亡くなられましたが、事件  
で江副さんが急に引退する羽目になったにもかかわらず、  
その後25年間発展しているのは驚異です。

自律的・自発的な社員の行動を促す組織風土を支えている  
一つが、自発的な早期引退です。

これは制度ではありません。慣習なのです。

他にリクルートグループが発展している要因の一つは、  
原点が人材を扱う事業だということだと思います。  
事業ドメインは大事です。

あらためて別の機会に、リクルートの経営を研究してみ  
ましょう。

ところで、「日本の自殺」のついでに、「日本消滅」も  
研究してみました。牧野二郎さんというIT弁護士と言  
われる方が2008年に出された本です。

この内容のご紹介は別項にいたします。

351	「日本消滅」これはタイヘン！！
No.57	2013年6月

#### 【このテーマの目的・ねらい】

##### 目的

- 情報検索サービスの国家戦略的意義を確認する。
- それ以外の牧野二郎弁護士の主張を知る。

##### ねらい

- 情報検索サービスの利用について再考いただく。
- 日本の情報検索サービス実現に力を貸していただく。

「日本消滅」は、牧野二郎さんというIT弁護士と言わ  
れる方が2008年に出された本です。

IT業界の外れにいる私が、不勉強にも知らない大事な  
ことが示されていました。

グーグルの検索エンジンを基にした情報検索サービスの  
産業発展上の戦略的価値を知らされました。  
「たかが情報検索サービス」ではないのです。

世界中のWeb上の情報が、数千台・数万台といわれる  
グーグルのサーバに集められています。

その情報は基本的にはフィルタリングなしで提供されて  
いるようですが、フィルタリングも可能です。

その例として、中国では天安門事件に関する情報は一切  
提供されないようになっているのです。  
いくなれば、その気になれば情報統制が可能になるとい  
うことです。

日本は、それに対抗する情報収集・提供の仕組みを持っ  
ていません。

実は、グーグルの事業開始より先に早稲田や東大で、素  
晴らしいアイデアの検索エンジンが開発されていたのだ  
そうです。

ですが、日本の著作権法の制約で、原著作者の承認が  
なければ事業目的でのコピーを作成できなかったのです。

そのために、日本には日本の風土に合った、日本人向け  
の検索サービスが存在しないことになったのです。

中国や韓国でも、日本と同じような著作権法があるの  
ですが、運用や解釈で合法化しましたので、両国には、中  
国百度（バイドゥ）や韓国2社の強力な検索サービスが  
存在します。

フランスでの情報検索サービス開発の取り組みも紹介さ  
れています。

日本での著作権法改正の動きは遅々としているようです。  
こうしてみると、いかに日本が保守的か、ITに対する  
国民的レベルでの洞察力がないかが分かります。

今からでも遅くないでしょう。  
国家の威信と予算をかけて取り組めば、いずれは追いつけるのではないのでしょうか（上野見解）。

この他に、興味深い主張がいくつかありました。

**アウトソーシングの危険性**

松下電池工業のリチウムイオン電池のトラブルでの4600万個の無償交換事件、三洋電機子会社が三菱電機に納入した電池が事故を起こし130万個交換した事件、の例を引いて、無責任なアウトソーシングに警鐘を鳴らしています。

そのキャッチフレーズが「正社員でも管理できないものを、なぜ他者が管理できるのか」です。「言い得て妙」と思います。

「アウトソーシング先は、技術は専門家かもしれないが、管理は必ずしも得意ではないので、そこをしっかりとコントロールする必要がある」と主張しておられます。そのとおりです。

**豚の餌で人を育てる教育思想**

「昭和30年当時、小学校の給食で脱脂粉乳のミルクが提供された」まずくて飲めたものではなかったようですが、これはアメリカで豚の餌にするもので、余っているので「いただいた」ものだったようです。

これで著者が言いたいのは、「誇りがない人間に何が教えられるのか」ということです。

著者はそのあとで、PISA（世界的規模で実施されている学習到達度調査）の成績低下に対する文科省の対策の不備（日本の教育行政の弱さ）を指摘しています。

**個人情報保護について「なぜそんなに委縮するのですか」**

私も同感です。「個人に関する情報は本人の同意がなければ利用できない」を考え直してみる必要がある。

例えば、医療情報。固有名詞を外してしまえば、「本人の情報」であっても利用していいのではないかと。

そのとおりでしょう。今は個人情報保護が、いろいろ行き過ぎているのです。

さて、結論です。日本はどうすればよいのか。

「まじめさこそが日本再生の手立て」として、物づくりの世界に誇る技術、信頼を追求してきて獲得した日本ブランド、これを武器にして世界で戦う、

それをするのは政治不信の政治ではなく、民間の力である。

と主張されています。

この結論は残念ながら無難のレベルです。そう簡単に特効薬が見つかるわけがないですね。

**【このテーマの目的・ねらい】**

目的

- 憲法記念日に当って憲法改正について少し考えていただく。

ねらい

- 早く「日本人の、日本人による、日本人のための憲法」を制定する日に近づけていただく。

憲法記念日は国民の祝日となっていますが、そもそもお祝いをすべき日なのでしょうか。

占領国に屈辱的な憲法を押し付けられて、歪んだ国家観を持たされてしまった慙愧の日でなければならないのではないのでしょうか。

占領軍が1週間か2週間で促成で作成し、押し付けられたものを、なんで後生大事に守らなくてはならないのですか！

何はともあれ、そんな陋習から早く脱却したいですね。

それはともかく、憲法改正問題について少し考えてみました。

憲法改正について世論調査の結果では、こうなっています。

「フジテレビ新報道2001」 4月28日放送

**憲法改正（内容不問）**

- 賛成 …………… 57%
- 反対 …………… 32%

**改憲手続きの緩和**

- 3分の以上のままでよい …… 50%
- 過半数以上にすべき …… 23%
- もっと厳しくすべき …… 23%

**9条改正して自衛隊を軍にする**

- 賛成 …………… 38%
- 反対 …………… 51%

「朝日新聞」5月2日掲載調査

**9条**

- 変えない方がよい …… 52%
- 変える方がよい …… 39%

**改憲条件を過半数にする**

- 反対 …………… 54%
- 賛成 …………… 38%

これからすると、「憲法改正には賛成」が多くなってきていますが、9条は変えない方がよい、改憲条件も緩和しない方がよい、という意見が大勢です。

フジテレビの9条改正の目的として「自衛隊を軍にする」ということだけを挙げているのは、いかがなものでしょうか。

当日のフジテレビで、石破副総裁が、警察は国民を守るのが使命、軍は国を守るのが使命、と言っておられました。

「なるほど分かりやすい」と思いましたが、「軍」という言葉は、戦争や昔の軍隊、ヒットラーを連想させますし、まだまだ国民の中にその言葉の持つ意味が定着していません。

「他国の攻撃から国を守る兵力を持つことについてどう思いますか」という質問だったらどう回答になったのでしょうか。

「国を守らなくてよい」とか「アメリカに頼ればよい」という意見はほとんどないのではないのでしょうか。

当日のフジテレビで話題になっていましたが、集団的自衛権についても行使できるようにすべきでしょう。

ご承知のように、現在は、自衛権は保持しているが行使できない、というわけのわからないごまかしの解釈になっているものです。

集団的自衛権は、同盟国が攻撃されたときに自国が攻撃されたと同じ扱いで反撃できる権利です。

というように、今の憲法で何が問題かを掘り下げて明確にする努力が必要だと思われます。

表面的なアンケート調査では、戦争はイヤ、徴兵されるのはイヤという感覚論での回答が多くなってしまいうでしょう。

5月3日の日経新聞に載っていた調査によると、憲法改正すべきだは、男性64%に対して女性は49%だという差を見てもそのことが言えそうです。

上記の反対論は、そのような感覚論での回答が多い結果だと思われます。

したがって、その数字を盾に国民の大半が日本が自衛権を持つことに反対している、と取るのは早計だと思います。

その日経新聞の見出しはこうでした。

「改憲すべき」56%  
前掲の朝日新聞のサブ見出しは  
9条改定反対52%

現時点で「改憲」というと、普通の人は9条のことだろうと思うでしょう。

改憲すべきが多いというアピールと9条改定は反対というアピール、どちらの数字もウソではないのです。

どう主張しようかによって調査の質問が違ってくるといふことです。

なお、この日経新聞の調査結果では、1年前に比較して「改憲すべき」が3%増えています。男性では9ポイントも増えているのです。流れが少し見えますね。

しかしながら、現在の改憲論はまだまだ生煮えです。

その証拠に、ある党が改憲ではなく「加憲」と称して、9条1項・2項はそのまま、第3項として自衛権を認める項を追加する、という主張をしています。

第1項・第2項はご承知のように以下のようになっているのです。

1. 日本国民は、正義と秩序を基調とする国際平和を誠実に希求し、国権の発動たる戦争と、武力による威嚇又は武力の行使は、国際紛争を解決する手段としては、永久にこれを放棄する。
2. 前項の目的を達するため、陸海空軍その他の戦力は、これを保持しない。  
国の交戦権は、これを認めない。

戦力を持たず、交戦権もないのに、自衛権は持ってどうやってそれを行使するのでしょうか？  
自衛権を持つということは行使するということであって、行使しない権利は、かかしや張り子の虎よりもっと意味がないのではないですか。

おとなの政党が、そんな子供だましの完全に論理矛盾の主張をするくらい生煮えだということですよ。

難しいテーマなのですが、テレビや国会の論議で、真の意義が分かるような、まさにPRをすべきだと思います。その上で賛成か反対かを確認したら本当の世論だと言えるでしょう。

その意味では、上記フジテレビの調査は「憲法改正はすべきだが、その内容については十分議論をして臨むべきだ」ということを示しており、もっともな意見だとも言えるでしょう。

浅い論考で失礼しました。

353 ゴールドラット博士に学びましょう！！  
No.57 2013年6月

【このテーマの目的・ねらい】

目的

- ゴールドラット博士の名言・名定理を知っていただく。
- 「何が、会社の目的を妨げるのか」を読んでみようと思っただけ。

ねらい

- 今後のビジネスライフ・人生で参考にさせていただく。

物理学者、経営コンサルタント、小説家、哲学者、といくつもの才能をお持ちだったゴールドラット博士は、2011年6月12日に65歳、まだまだという年齢で急逝されました。

今年になって、「何が、会社の目的を妨げるのか」という回顧・遺稿集が出版されました。監修は、ご子息のラミ・ゴールドラットと岸良裕司さんです。



博士の5大著作である

- ザ・ゴール
- ザ・ゴール2
- チェンジ・ザ・ルール
- クリティカル・チェーン
- ザ・チョイス

の名言・名定理が紹介されています。

注：博士には、他に「クリスタル・ボール」「ゴールドラット博士のコストに縛られるな！」の著書もあります。

その中から、いくつかの名言をご紹介します。単純な引用ではなく、私の解釈が混じっています。心配な方は原本を当ててください。

### 1. 会社の目的（ゴール）

「現在から将来にわたって、お金を設けること」である。これは松下幸之助さんも、社会への貢献と並んで目的として言っておられたことです。

会社の行動はすべてこの目的に繋がってなければなりません。当社の方法論MIND-S Aの目的・ねらい連鎖もそこに繋がっています。

### 2. 生産性とは

生産的とは、前掲の会社の目的に対して近づくことで生産性はその尺度で測られるべきものである。

### 3. 集中とはやらないことを決めることである。

すべてに集中するとは、何に対しても集中していないのと同じである。すべてを優先しなければいけないということは、言い換えれば、どれも優先しないことと同じことだ。

博士の答えは、「ボトルネックの解消に集中せよ」という制約理論に繋がっていくのです。

### 4. 明快な解決策への道を阻む4つのカベ

博士は、終生この信念を通して生きられました。

#### 1) ものごとを複雑だと考える。

→ものごとはそもそもシンプルだと考える。  
複雑らしきものを分析・分解して見ていくのではなく、ボトルネックを見つけたすことがカギである。

#### 2) 人のせいにする。

→人はもともと善良であると考え。  
人のせいにしても問題は解決しない。  
人はみな自分の人生を意義あるものにしたいと願っている。  
その意味で善良である。

#### 3) 対立は仕方がないことと考える。

→ウィン・ウィンは常に可能であると考え。  
表面的な対立があっても、その目的をたぐっていくと共通の目的を実現できる解決策が見つかる。  
この方法論は「雲を描く」と称して博士の2冊目の小説「ザ・ゴール2」で紹介されました。

#### 4) わかっていると言う。

→わかっているとは決して言わない。  
分かっていると思うとそこで進歩が止まってしまう。あくなき探求が必要である。

以上の信念に裏付けられて、どんな複雑な問題でも解決できる、解決の方策が見つかる、と信じて新しい道を切り開かれました。私としても非常に参考になります。

### 5. 日本の「和」は世界に誇れる日本だけが持っている思考風土である。

このことは、ずい分主張されていたようです。それを見失って上っ面の欧米文化に染まっていくことに警鐘を鳴らしておられました。

頑張りましょう！！日本人！！



ご参考までに、当社のMIND-S Aに関心のある方は以前私が書きました「ザ・ゴール2とMIND-S Aとの対比」をご覧くださいければ幸甚です。

[http://www.newspt.co.jp/contents/manual/yes/s/hoho/top\\_hoho.html](http://www.newspt.co.jp/contents/manual/yes/s/hoho/top_hoho.html)

354	こんな本箱はいかが？
No.57	2013年6月

#### 【このテーマの目的・ねらい】

目的

- 特注の本箱のアイデアを知っていただく。
- 私の自己満足を知っていただく。

ねらい

- 自分も何か作ってみよう！」と考えていただく。

今年のゴールデンウィーク前半で、自作本箱の4本目を作りました。

同居している娘が、ミステリもの好きで文庫本を1月に10冊以上買いこんで読んでいます。

どんどん溜まって、部屋が本で溢れ返ります。「捨てなさい」と言うのと「捨てない」と言うので、「それでは」ということで作っているものです。

この本箱というか本棚は、3つの特徴があります。残念ながら、孫娘はこれには関心を示しません。

#### 1. 固定式の棚を文庫本のサイズに合わせています。



これは、それほど珍しいことではないでしょう。

**本箱3本が写っていません。**

## 2. 両側から入れられるようになっています。

通常の本箱は片面からしか入れられません。  
小さな文庫本だと奥行きが余るので、



前後2列に入れたりします。

そうすると、後ろ側の本は見えませんが何かあるか分かりません。

そこで、2列はダメということで薄い本箱を買おうと、置く壁面は限られますので、そんなに本を収容できません。

**右側の鏡に裏側が映っています。**

## 3. キャスタ付きです。

両側から本を収容すると、定置型だと後ろ側の本は見えません。そこで、キャスタを付けて自由に動かせるようにしました。

これだと、裏も見られますし、自由に好きな場所に置くことができます。



**キャスタは4個付けています。**

材料費は6千円弱です。2時間ほどかかります。  
家族には製品を買った方が安い、と言われますが、この仕様のものは製品にはありません。

高いけれど、ニーズに合っているのです。「早く」も「安く」もないけれど「うまい」、なのです。

どうです？

皆様も作ってみませんか？

工作のための電動工具がないと少しいへんですね。

私は、ねじ穴をあけるドリルと電動鋸を使っています。  
ただし、板の寸法どおりのカットは板を買う時にホームセンターに頼んでいます。

1カット100円です。

以上が「ノウハウ」のすべてです。

### 【このテーマの目的・ねらい】

目的

- 私の「1日1食」の体験をご報告する。
- 「1日1食」のリスクを確認いただく。
- 南雲説の欠陥を知っていただく。

ねらい

- 「1日1食」の評価をしていただく。

このブログでも、状況をご報告してまいりました私の1日1食を5月7日に中止することにしました。

その理由は、空腹に耐えられなくなったからではありません。もっと重大な理由です。

狭心症の疑いがある症状が出てきたからです。

経緯はこうです。

1日1食を始めてから2か月経った4月初旬の朝、ジョギング中に右の肋骨辺りが痛くなりました。

そのままジョギングを続けているとしばらくして治まりましたので、忘れていました。

そうしたら、今度は夜中に気管支の外側の横隔膜辺りがかなり痛みました。

起きて痛み止めを服んだほどでした。

気管支炎ではないかと気になりましたので、近くのお医者さんIT医師のところに行きました。

そうしたら、さすがですね。

気管支系ではなく心臓を疑って心電図をとりました。

そうしてこう言われたのです。

「心電図には異常がないのですが、狭心症的な症状の可能性がります。

心臓自体に血液を送っている冠状動脈に異常があると激しい場合は心筋梗塞で、軽い場合は狭心症です。

心筋梗塞だと後遺症があり心電図に表れますが、狭心症は後に残りません。だから分かりません。

心臓の機能がおかしくても心臓が痛くなるとは限りません。至る所、たとえば肩が痛くなることだってあるのです。

しばらく様子を見ましょう。それで頻繁に症状が起きようならきちんと検査をすることになるでしょう。

貼り薬をだしますから携行していて痛んだら痛むところに貼ってください」

ということだったのです。

ビックリして、何の質問もしないで帰ってきました。

心臓が悪いのに、別の痛むところに貼っても仕方ないじゃないか、ほんとの対症療法だと思いました。

その後1週間に1回くらいのペースでその貼り薬の世話

になりました。  
やはり寝ている時かジョギングの時でした。

ところが、5月4日に風呂に入っていると胸が痛みました。

何で風呂に入っただけなのに痛むのか？  
と疑問に思いました。

そのうち、はたと思い当たりました。  
私の体重がどんどん減っていることに対して、ある方が、  
こう言っていることを思い出しました。

「脂肪は軽いので脂肪が減っても体重はあまり減らない  
けれど、筋肉が減ると体重にずい分影響する」

たしかに腕の筋肉が落ちたな、と気づいていました。

筋肉の減りと痛むことが結び付いたのです。

ジョギングは運動しているので  
体が血液補給を要求する。入浴  
中は体が温まって血液の循環が  
よくなりこれも心臓に血液を要  
求する。  
寝ている時は心臓もゆっくりに  
なるので血液補給がゆっくりに  
なる。



いずれも体が血液を要求しているときである。  
ところが、心臓の筋肉が弱くなって、血液を送り出す力  
が落ちているのだろう。

これはたいへんなことだ、と連休明けを待ち I T 医院に  
行きました。

ここまでを I T 医院に行った 5 月 7 日の夜に書きました。  
そこでまた症状が起きました。横隔膜の辺りが痛くて書  
くことを継続できなくなって中止し休みました。

今は 5 月 18 日の夜で、続きを書いています。

5 月 7 日 I T 医師は、「それでは大きな病院で検査しても  
らしましょう。  
紹介状を書きます。いつがいいですか」と言われて、5  
月 15 日 9 時半の予約をとっていただきました。

I T 医師は、判断・行動の早い先生で常日頃感心してい  
ましたが今回も大感心です。

この日、I T 医師に私の素人仮説  
「心臓の筋肉が落ちて弱っているのではないか」  
については以下のように否定されました。

「体の筋肉である骨格筋は落ちますが、内蔵の筋肉であ  
る内蔵筋は、体が痩せても落ちることはありません。  
そういうことが起きたら動物は死んでしまいますから」

そういうものか、と自分の無知を恥じましたが、納得い  
かない面も残りました。  
「だったら何が原因なんだ？」と。

5 月 15 日、紹介いただいて病院の循環器科の先生に診断  
いただきました。

検査は胸部のレントゲン縦横 2 枚と心電図、負荷心電図  
(2 段の階段もどきを 3 分間上り下りしてから心電図を  
とる) でした。

その検査の結果は異常なしでした。  
そうして、「今後まだ起きるようなら来てください。心  
臓ではなくて胃ではないですか。心臓が悪くて胸(横隔  
膜の辺り)が痛くなることはありませんよ」  
と I T 医師とは別のことを言うのです。

私だって胃が痛いのと胃の外側が痛いのは区別が付きま  
すよね。このお医者には信頼できない、と思いました。

そこで決着を付けるために本日 5 月 18 日、I T 医師のと  
ころに報告・確認に行きました。

「検査の範囲では何でもない、ということでした」と申  
しあげると大病院の先生からも I T 医師のところ封書  
で報告が来ていて、それもお覧になりながら、「良かった  
ですね」と言われるのです。

負荷心電図の結果が新しい情報だけで、「良かったで  
すね」と言っているものか疑問に思いました。

しかし、5 月 9 日の夜に連続 2 回発作が起きてから 1 週間  
以上何も起きていないのも事実です。

なお、なぜ心臓が悪いのに他のところが痛むのか、につ  
いては、そこに必要な血液が不足して痛むのだ、という  
ことでした。納得いきますね。

本件について、私自身の診断はこうなりました。

1. 1 日 1 食で体力が落ちていた。
2. 仕事のストレスがかなり強かった(「心臓に悪い」)。  

(私はこれまでプレッシャは公私共に他にヘッジしま  
すのでストレスを感じたことがなかったので、強いス  
トレスはほとんど初めての経験です)
3. 内蔵筋は痩せないと言われるが、心臓の筋肉である心  
筋は一般の内蔵筋とは別の面もあるらしいので(ネッ  
トでの情報です)、やはり栄養不足による機能低下は  
あったのではないか。  

(両医師の判断の違いをみても、現代の医学で分かっ  
ていないことはたくさんある。心臓の筋肉が多少落ち  
るということだって絶対にないとは言えないだろう)
4. ここのところ発作が起きていないのは、栄養状態がよ  
くなったからとストレス状態が改善されているであ  
る。

と、まあこういうことです。

いずれにしても、1 日 1 食についてはこう判断しました。

南雲先生の言われるように、動物の細胞は飢餓状態の方  
に順応できるようになっていることはおそらくそのとお  
りでしょう。

ただし、飽食状態の動物（人間）がどのようにして、安全に飢餓状態に移行していけばよいか、の方法が南雲説でも示されていない。

1日1食では、どんなに頑張っても活動する人間が必要とするエネルギーを補給することはできない。

現に私は、1日1食を始めて10日ほどで4-5キロ体重が減って62キロになった後、その状態で均衡していました。ところが、1月くらいするとまた1段と体重の減少が始まり58キロ台になったりして、限度がないのかと不安を感じたりもしていました。

野生動物や昔の人類は飢餓状態があったとしても、いつかは獲物にありついて生き延びてきたのです。そうやってバランスをとっていたのでしょう。ずっと飢餓だったら死んでしまいます。

したがって、人間が自分の意志で長く飢餓状態を続けられれば、健康を害するでしょう。これは皆様の持っておられる「常識」です。

ということで、南雲学説は原理的に正しい面があっても移行・安定運営システムが示されていないので、実用性はない、と判断されます。

南雲先生の本が売れているといっても、おそらく、忠実に実践している人はいないのではないのでしょうか。

やるとなったらトコトンやる人間の私でもうまいかなかったのですからね。

異常が私の1日1食体験レポートです。

心臓の症状については継続レポートの必要が起きないことを願っています。

## 356 「医者に殺されない47の心得」

No.57 2013年6月

### 【このテーマの目的・ねらい】

#### 目的

- 健康法について研究いただく。
- 「常識」に対する疑問意識を持っていただく。
- 有効な健康法を見つけていただく。
- ご自分の健康法に自信を持っていただく。

#### ねらい

- 健康を維持・強化していただく。

このブログでは、健康法に関連したテーマを、以下のように取りあげてきました。

- 病は「気」で治る (2012/2/27)
- 野村監督のお母様も「気」でガンに克った！ (2012/5/1)
- 病は「気」で治るの例ーその3 (2012/6/19)
- 「大往生したけりゃ医療とかかわるな」ですって?? (2013/1/30)
- 1日1食が健康・美容・長寿の基ですって!! (2013/1/31)

ですが、この著書は以下のように、そのたぐいではかなりの本格版です。

### 1) 慶応大学の現役の先生が書いておられる。

近藤誠慶応大学医学部放射線科講師（さすがに教授ではないのです）

### 2) 多くの項目は世界のどこかで実証データの示されたものである。

自分の体験談や事例の紹介とは異なり、客観性があり説得力がある。

### 3) 2012年菊池寛賞受賞



様々な文化分野において業績をあげた個人や団体に贈られるこの賞を、曾野綾子、高倉健、東京新聞「原発事故取材班」、伊調馨と吉田沙保里、新潟県佐渡トキ保護センターに交じって受賞された。

ビックリすることが多かったのですが、その中から10か条を選んでご紹介します。

ご関心のある方は是非原著をお読みください。

先生の主張は、「がんの9割は、治療するほど命を縮める、放置がいちばん」など、興味深いものが多いのですが、10か条は、実証データが示されているものに限定しました。

#### 1. 血圧130で病気なんてありえない

大人になると動脈も老化して硬くなり、血液を先に送る力が衰えます。そこで体は年をとるほど血圧を上げようとし、脳や手足のすみずみまで血液を送り続けるため。それを薬で下げたらボケたりふらついたりしてしまいます。

フィンランドで、75歳から85歳までの「降圧剤を飲まない」男女521人の経過を見た調査では、80歳以上のグループでは、最高血圧が180以上の人たちの生存率が最も高く、最高血圧140を切った人たちの生存率はガクンと下がっています。

#### 2. 血糖値は薬で下げても無意味で、副作用がひどい

血糖値が高いと血管がもろくなり心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高まり、失明、腎症、神経障害など重い合併症を引き起こしやすいことは事実。しかし薬で血糖値を下げるのはもっと危険。

1990年代にイギリスで大々的な試験が行われている。

被験者は2型糖尿病で自覚症状がなく、血糖値が110~270mg/dlまでの3800人。くじ引きで2群に分け、A群は食事療法をメインにして血糖値が270を超えた時だけ薬物療法を実施。



B群は血圧降下剤を使って血糖値が常に110未満に留まるようにした。

そして10年観察した結果は「死亡、腎不全、失明に統計的有意差なし。B群は低血糖による発作がA群の3倍に上った」

血糖降下薬は合併症の予防や延命には効果がないのに、副作用が大きい。

血糖値は、歩く、自転車、水泳、ストレッチなどの有酸素運動で下がる。

### 3. 「早期発見」はラッキーではない

欧米では肺がん、大腸がん、乳がんのくじ引き試験が多数行われ、「検診をしてもしなくても、死亡率は同じ」ことが実証されている。

肺がんでは、アメリカのメイヨークリニックで9千人のヘビースモーカーを11年間、旧チェコスロバキアでは喫煙男性6300人を3年間くじ引き試験で追跡したらいずれも検診群の死者の方が高かった。

日本でも1989年に「がん検診をやめた村」信州の黍阜村で胃がんなどの集団検診をやめたら胃がんの死亡率が半分以下になった。

先生は、がんは有効な治療法がなく、かえって副作用などの方が大きいと解釈しておられます。

### 4. 医者の健康指導は心臓病を招く

フィンランドで15年がかりの調査結果は、「きちんと定期検診を受け、病気や異常が見つかったらライフスタイルを改善し、それでも検査値に問題があったら医者から薬をもらおう」という生活を5年間行った医者介入群と何もせずに放置していた群のくじ引き調査結果をした。

その後は自由にした10年後、介入群の心臓死は放置群の倍以上高く、自殺、事故、総死者数ともすべて医者の指導に従った方が多かった。

(先生の推定は、医者からアドバイスや薬をもらい続けることがストレスになったのではないかと)

ただがん死だけは介入群の方が少なかった。

(先生の推定では禁煙の効果)

### 5. 体重・コレステロールを減らさない健康法を選ぶ

食事療法はたいてい「摂取カロリーを減らす」「肉を食べない」「玄米と野菜しか食べない」などを行う。そうすると一気にやせてしまう。痩せると体の抵抗力が落ちて病気になる。

アメリカの国立老化研究所の23年に及ぶサルダイエットの研究結果によると、カロリーを20%ほど減らしたグループと減らさないグループでは寿命の違いはなかった。

ミミズやマウスなどの小動物の場合は30%カロリーを減らすダイエットで寿命が延びるという結果が得られている。

上野コメント：興味深い状況です。

### 6. ビンビン100歳への体作りは「毎日タマゴと牛乳」から

毎日卵と牛乳を摂っていれば、サプリメントはいらない。

1972年に東京都老人総合研究所が、その時の100歳以上405人のうち100人の食生活を調べたら、菜食の人はいなく全員が肉や魚、卵、乳製品などを当時の高齢者の平均より多く食べていた。



### 7. ビールは1日にロング缶2本までなら「百薬の長」

千葉大学医学部で2000年、脳ドックを受診した健康な男女1432人を対象にした調査結果では、毎日2合以上の飲酒層のみが脳委縮が大きく、他の3層（全く飲まない層、少し飲む層など）では差がなかった。

ということから先生は「2本」説を言っておられます。



私は、最近飲むときは「なんでも合計3杯まで」を励行しています。

### 8. コンプやワカメを食べ過ぎるとがんになる

1990年代にフィンランドで大規模な栄養介入試験が実施された。

男性喫煙者2万9千人を、合成ベータカロチンを与える群とプラセボ（偽薬）群に分けて5—8年に肺がんになる人を追跡した。

ベータカロチン群はプラセボ群より肺がんの発生率が18%多く、肺がんと心臓病の死者も増え、総死亡率が8%多くなった。

そこでこの調査は中止された。

福島原発事故の後、「ヨウ素で放射線の害を防げる」という「デマ」でコンプやワカメを毎日食べる人が増えた。

しかし国立がん研究センターは、2012年「海藻に含まれるヨウ素は摂り過ぎると甲状腺がん発生の原因となる可能性がある」と発表している。

### 9. 「高血圧に塩はダメ」はウソ。

1988年発表の32か国52地域1万人対象の国際共同調査では、食塩の摂取量と高血圧症との関係は認められなかった。

アメリカのアルダーマン博士が25—75歳の21万人を対象にした聞き取り調査では、塩分の摂取が最も少ないグループが最も短命。

最も多いグループがいちばん長寿。

塩分摂取量の多い日本が世界最長寿であると言っている。

上野コメント：これは因果関係なのでしょうか？

## 10. コーヒーは、がん、糖尿病、脳卒中、ボケ、胆石、しわを遠ざける

日本の国立がん研究センターを中心にした研究班の、40-69歳の男女9万人対象の10年間の追跡調査では、「1日に5杯以上コーヒーを飲む人の肝臓がんの発症率は飲まない人の4分の1」となっていた。

コーヒーの抗酸化・抗炎症成分がC型肝炎の進行を抑え肝臓がんへの進行を食い止めているのではないかと推測されている。



岐阜大学グループが1992年から8年間の35歳以上の地域住民3万人の追跡調査結果では、コーヒーを1日2杯以上飲む人は飲まない人に比べて大腸がんの発症率が男性で2割減、女性で6割減だった。

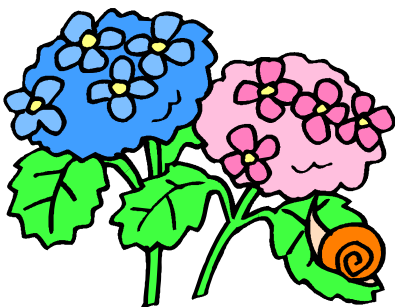
その他多数のコーヒーが有効な調査結果が紹介されています。

コーヒー好きには朗報ですね。

近藤先生の説「医者によく行く人ほど早死にする」は、医者に行ったから早死にしたのではなく、もともと病弱だから医者に行ったとも考えられるなど我田引水的なところもありますが、

常識に対する多くの問題提起をされている点ではたいへん参考になります。

是非一度研究なさってみてください。



### 【このテーマの目的・ねらい】

#### 目的

- 頭はどうすればよくなるのかを考えていただく。
- 哲学概念のコンパクトな解説書を知っていただく。
- 頭のよい著者がどうやって読者を騙そうとするかのテクニックを知っていただく。（そのためには原著を読んでいただかないとダメかもしれません）

#### ねらい

- 誇大宣伝の本に興味を持っていただく。
- 誇大宣伝の本を読まないようにしていただく。



この本はいつもの日経新聞の書評からではなく、一般紙の広告から見つけて読んでみました。

「そんなわけはないだろう！またまたいい加減な出版社の誇大宣伝だ。でも、どんなことを言っているのか読んでみよう」という動機でした。

当書の著者名の上に「哲学者」と入れているのも珍しく、際物っぽい感じですが。

ところが内容は極めてまじめなものでした。著者は、とてもいい顔をしておられる小川仁志さんという京大法学部卒の43歳の博士（人間文化）です。

哲学者と称するだけあって、哲学の歴史等には精通しておられて「知っておくべき哲学概念10項目」「追加の20項目」の選定とその解説は、素人にも分かりやすいなかなかのものでした。あらためて勉強になりました。

小川さんの主張する7日間の勉強はこういうものです。

1日目	社会のことを知らないと物事の本質は見えない (そのとおりです。小川さんはよくご存じです)
2日目	頭がよくなるためのボキャブラリーを増やそう！ (ボキャブラリーというより概念です。ここで主要哲学概念の紹介が登場します。よく整理されていて、分かりやすく解説されているのは大感心です)
3日目	頭がよくなるための論理パターンベスト10 (2日目に登場したベスト10の丁寧な解説です)
4日目	まずは100通りの物の見方で頭をほぐそう (100は誇張で、物の見方を変えよう、常識を疑おう、というお勧めです)
5日目	言葉の家族、仲間、敵を探そう (事象の分類整理法の紹介です。KJ法的方法を解説しています)
6日目	論理的に話せない人へのおきのアドバイス (これは誇大宣伝です。小川さんのお勧めはグループに分ける→哲学概念を使って整理する→1文にする。 1文にする際には、英語の文型を利用しましょう、ということです)
かなり難しくなってきました。 論理的に話せない人が、このような論理的なアプローチができるのでしょうか。	
7日目	一言でキャッチーに表現するためのコツ (言い切り型、体言止め型、ショック表現型、造語型、謎かけ型、極論型の7つだそうです)

私のブログのタイトルの付け方にはたいへん参考になりますが、頭を突然よくしようという人にはどうでしょうか。

そもそも「頭がよくなる」ということは、今は頭がよくない人へのアドバイスだということです。

俗に言う頭の良し悪しには二つあります。

1. いわゆる地頭の良し悪し頭のできを言います。IQ等はその測定法の一つです。
2. 知識の豊富・不足  
勉強して物事をよく知っているかどうか。  
何も知らない人を「バカ」と言いますが、その人は地頭が悪くとは限りません。

2の頭がよくないと思われる人には、本人にその気があって、お勉強の方法を教えれば「頭がよくなる」でしょう。

ところが、普通に頭がいいとか悪いとか言う時は、  
1. を指しています。

その意味で頭が悪い人がこの本に書いてあることを読んで理解でき、実行できるとはとてもとても思えません。その面ではまったくの誇大宣伝で、医薬品であれば薬事法違反で引っかかるものです。

しかし、地頭は悪くなくてもあまり物事の整理法とかを知らない人が知識として勉強するにはとてもよい本です。おこがましいですが、私もたいへん勉強になりました。

この本の誇大広告部分は、「突然」と「7日間」という「キャッチー」です。どう考えても「7日間」で「突然」はありえないでしょう。

何か開眼ということなら突然はありうるでしょうが、この世界で、突然は考えられません。

類題で考えてみましょう。  
7日間で突然美人になる、だとどうなりますか。

もともと美形の人なら、化粧の仕方を改革すると、突然美人になる、ということはあるでしょう。

そうでない人は整形をすれば、成功すると「7日間で突然美人になる」があるでしょうね。

外形・見かけの問題は楽なのです。  
7日間も突然もあり得ます。

しかし頭は「突然」とか「7日間」というのはどんなに方法を考えてもムリですね。

それでもこの本が売れているのはどういうことなのでしょうか??? 誰が騙されているの?

358	大阪の母子が餓死、そんなことがあっていいのか!!
No.57	2013年6月

#### 【このテーマの目的・ねらい】

目的

- 悲惨な事件の状況を知っていただく。
- 亡くなった3歳の子供の冥福を祈ってあげる。

ねらい

- 今後このような事件が起きないためにはどうしたらよいか考えていただく。

5月28日の各紙が報じた事件です。  
大阪のマンションに住んでいた母(28歳)と男の子(3歳)が24日に餓死状態で見つかったというのです。

死後大分経っていて(推定では2月に死亡)、解剖の結果、母親の胃には内容物が何もなかった、部屋の電気ガスは止められていて、部屋には冷蔵庫はなく、食品は塩しかなかった、現金は残されていなく、預金残高は数十円だった、玄関や窓は施錠されていて荒らされた様子はなかった、というものです。

可哀そうなのは、子供が先に死んだらしいのですが、母親が「おなかいっぱい食べさせられなくてごめんね」と書いたメモが見つかったというのです。

(一説によれば「子供にもっといいものを食べさせたかった」とあったということですが、上の方が正しいでしょう)

何でそこまでになるか、と疑問に思いますね。  
母親は社会人としての素養がまったくない欠陥人間のかな、と想像しました。

それでも子供には責任がないので本当に哀れだと思いました。(わが孫娘もまもなく3歳です)

その後分かったことは、母親は昨年7月に守口市の生活保護の相談窓口を訪ね「これから生活が不安定になる。仕事が見つからなかったらどうすればよいか」と相談したのだそうです。

相談員は仕事がないければ再度来るように勧めたがその後連絡はなかった、ということです。

さらに別のテレビ情報では、夫のDV(暴力)が激しくでそこから逃れるために家族にも居場所を教えていなかったというのです。

少しは状況が分かってきましたが、餓死は一挙に来るものではないので、なぜそこまで、ということはやはり疑問です。

自分のことはともかく、子供が飢えて泣いたら母親として何らかの行動をとるでしょうに。

母親は、保護責任を果たしていない罪に問われてしかるべきです。そこに追い込んだ夫は殺人罪に準ずる罪に問われるべきでしょう。

本当に残念で可哀そうな事件です。

## 【このテーマの目的・ねらい】

## 目的

- ・ タダで大きな具体的改善成果が実現できる
- ・ 研修を知っていただく。
- ・ そういう制度があることを知っていただく。

## ねらい

- ・ お勧めの研修プログラムをご採用いただく。
- ・ 半年で目に見える大きな改善成果を実現していただく。

久しぶりに当社のビジネスに関連した情報提供です。

まず、なぜ 500 万円がタダになるかです。

ご存じの方も多いかもかもしれませんが、アベノミクスの一環でしょう、厚生労働省の研修助成金制度が改訂されたのです。

正規雇用従業員に対して企業が研修を実施すると、1 人 20 万円、1 事業所当たり年間 500 万円までの補助金が支給されます。

従来もこの制度があったのですが、入社 5 年未満の従業員が対象ということで、利用が限定されていました。

今回その年次制限がなくなったのです。

そこで、当社ではこの制度を最大限に活用する研修を開発しました。

それはこういう研修です。

対象は情報サービス業です。  
情報通信業は前述補助金の支給対象事業となっています。

研修テーマは、ソフトウェア保守業務の改善実施です。

組織の部長またはグループリーダーが中心になって、半年で、具体的な改善成果を実現することを当社が支援するプログラムです。

実はこのプログラムの仕組みは M I N D - V I P と言いまして、多くの一般企業（情報サービス業以外の事業会社）で半年 1 回で数千万円から数億円の改善利益を稼ぎ出している実績のあるものなのです。

この改善プログラム（研修）によって、大きな改善成果が得られるだけでなく、部長（グループリーダー）のリーダーシップが大幅に強化され、グループの一体感が醸成されます。

M I N D - V I P の仕組みにつきましては、以下のご案内をご参照ください。

<http://www.newspt.co.jp/data/kensyu/vip/vip.html>

この仕組みを使ってソフトウェア保守業務の改善・改革を実現しようというものです。

ご関心ある方は是非お問い合わせください。

[mind-pc@newspt.co.jp](mailto:mind-pc@newspt.co.jp)

## M I N D - V I P の仕組みの骨子は以下のとおりです。

- 1) 組織のトップ（社長または部門長）が推進する。
- 2) 部長（グループリーダー）が率先して組織（チーム）で半年間改善・改革に取り組む。
- 3) 1 回に数チームから 15 チームまでを対象とする。
- 4) 改善・改革の手法・進め方が当社がガイドする。
- 5) 改善・改革テーマおよび何をどう改善するかは各チームが決める。
- 6) 改善・改革テーマは半年で定量的効果を実現するものでなければならない。
- 7) 半年後に実現した改善・改革成果を評価して優秀者を組織のトップが表彰する。