

# 「サイクリック」な健康生活実践法

## 1. ラインをピンと張る

私は、サラリーマン時代(‘73年～’95年)、トヨタ系販売店に勤務しておりました。幸いにもトヨタ自動車が販売店の物流改善に踏み出した際にモデル店に選ばれて約4年間ご指導を受けました。下の図は、物流改善プロジェクトとして事前調査した際の現場図面にメイン・ラインとサブ・サイン及び完成車両の保管場所を示した物です。

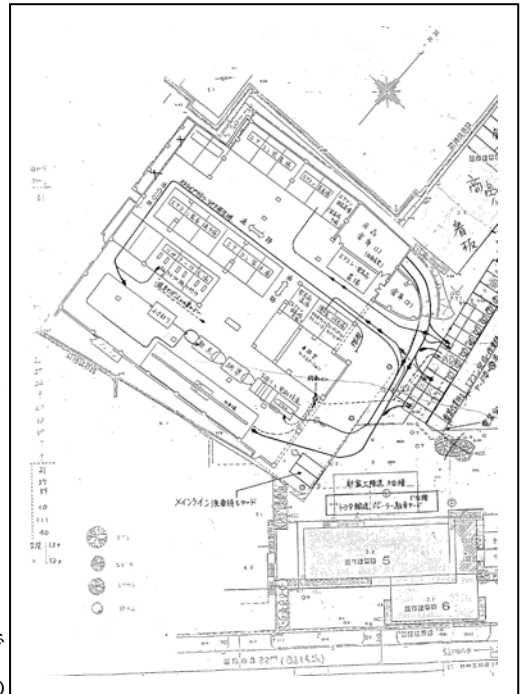
トヨタ方式の特長は「1個流し」と呼ばれるカンバン方式ですが、

- ・まず、「平準化」で1日8時間稼働を推進する
- ・次に、工程分けを行いタクトタイムで工程作業が済む「標準化」
- ・いろんな車種を織り交ぜる「整流化」

というメイン・ラインを3つの視点で動かすようにするのが、重要なポイントなのです。

このメイン・ラインを流す計画を立て、それに間に合うように例えば、エアコンやステレオ装着や添付用品の供給などの作業計画を立て、メイン・ラインの動きと同期させる事になるのです。メーカーの組立ラインと同じ考え方なのですが、販売店の場合、お客様に直接接しており、完成整備が終わると営業所に配送するので、積載車の効率も考える必要があります。この工場には車検の集中センターや中古車部もあるので車検や新車の下取り車を帰り荷として運ぶ事も負荷されたので、メイン・ラインへの投入計画に反映するので積載車の「配送方向」と「帰り荷」という2つの課題を解決する事となったのです。幸いにも全社オンライン・システムが稼働しており、全ての情報をデータ化しており、それを活用して計画係が投入順を決めたのです。

トヨタ自動車の物流改善指導員が「サイクリック」と「ラインがピンと張る」と口癖のように話しておられました。「工程」に分けて「標準作業」を決めてタクト・タイム(1工程の所要時間)で各工程間がラインをピンと張ったように流れる事をタクト・タイムで繰り返す事です。これを彼らは「サイクリック」と言っていたのです。ライン仕事は工程毎に同じ作業を繰り返すのでミスが少なく、さらに、ムダが無くなりますが単調なのです。しかし、これがトヨタ方式の神髄なのです。



## 2. サイクリックな生活

右掲は、私の毎日の標準的な動きを表しています。朝食はパンとコーヒーが習慣ですが、独立してから近所の喫茶店でモーニングを頂き地域の方と交流するようになっています。また、Facebookは起床時と事務所に着いた時に更新する習慣にしています。

仕事は、午前中に1時間半、午後に3時間半を割り当てており、仕事がなければ、このような記事を書くようになっていますが、お客様の緊急な仕事が入れば、このスタイルを変えることもあるという性格のものです。

ほぼ毎日、近所の老人介護施設にいる母を見舞いに事務所を出てそのまま帰宅して昼食準備して三男と一緒に食べるようになっています。妻に先立たれていますので夕食の準備もその他の家事も自分でするようにしています。ほぼ10時に布団に入り、就寝するという流れ、トヨタでいうサイクリックな生活スタイルでいます。

毎日の標準パターン	
6:00	起床
6:30	朝食 & Facebook
8:00	家から喫茶店へ
8:40	喫茶店から事務所へ
9:00	Facebook、東京とスカイプ
9:30	東京とスカイプでの打合せ終了 「仕事」・・作業
11:00	母を見舞いに出る
12:00	自宅で昼食の準備と後片付け
14:00	カラオケ経由して事務所へ戻る 「仕事」・・作業
17:30	スーパー経由で帰宅し夕飯準備
22:00	就寝

### 3. 品質は工程で作り込め

私は、満68才になって、老人の域に入っています。569号でサミュエル・ウルマンの「青春」から「若さ」=「信念」x「自信」x「希望」と公式化していますが、「信念」と「自信」は十分に実績の裏付けがあるのですが、大きな課題が「希望」なのです。如何にして「希望」を作って行くかという事ですが、実は、妻に先立たれているのでシルバーらしく一緒に観光とか旅行という事も出来ないという現実があります。「シルバーらしく」と言えば、孫の成長というエネルギーを頂いており、今年長男の子が小学校に入学という風な行事的な喜びがあります。

「希望」という点では、そういう現実なのですが、何よりも元気に生きて行くというベースが大切です。トヨタの教えの中に「品質は工程で作り込め」がありました。何事も大上段に構えて行くのではなく、ベースの事を着実にこなす事で改めて品質検査という事が要らないようにする事です。確かに、最終の完成検査が大切ですが、各工程でしっかりと品質基準を満たしておれば、その総和の完成車両の品質は当然の事として大丈夫なので確認だけで済ませられるのです。これから学ぶ事は、日常生活で未来の為の健康増進を心がけた習慣づくりが必要になるという事だと思います。明日の為ではなく未来という事を常に考えておかねばならないのです。誰でも1日は24時間しかないのですが、その二度と戻らぬ時間を大切にしてムダに流さない事を心がけて、寸暇を利用して未来の健康に繋がることを実践して行いたいと思います。

右掲は、今、実践中の健康習慣です。社会情報として新聞を読むようにしています。確かに、ネットやTVなどで情報が入って来ますが、新聞情報は幅広いので関心事が偏らないように各ページに目を通して見ます。インプットだけではなくアウトプットでは書く事と会話の二刀流です。考えるだけでなく相手との会話で微妙なニュアンスを汲み取ることも大切と思っています。運動や自炊・家事などもやるようにしており、自宅は少しずつ整理整頓が進んで来ています。

- |  |
|--|
| <p style="text-align: center;"><b>今、実践中の健康習慣</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・新聞を読む</li><li>・目的をもった30分ウォーキング</li><li>・減塩料理の自炊で血圧改善</li><li>・朝のモーニングでご近所と会話</li><li>・ブログやFBなどで記事を書く</li><li>・30分110円カラオケ</li><li>・家事(炊事・洗濯・掃除)</li></ul> <p>etc</p> |
|--|

### 4. トヨタ方式で自分らしく

二谷英明さんが娘の友里恵さんに「時間を流すな、迎え撃て」と教えた「愛される理由」という友里恵さんの著書に書いてありましたが、まさに、「迎え撃て」が大切です。ご近所の方も私よりも先輩ですが、手帳にいろんな会合などを書き込んでおられて毎日を目的を持ったものにされている方がおられます。いろんな会合に首を突っ込むのも一つの生き方と思いますが、私は、お蔭様で経営コンサルタントという職業をしており、かつ、小さいながらも会社組織でやっていますので、仕事をベースにしながらかつ前述の「今、実践中の健康習慣」を実践しています。

トヨタ方式は「平準化・標準化・整流化」を基本として「ラインがピーンと張る」という表現で示すように徹底したムダとりなのです。トヨタ方式は「3つの‘ム’ (ムダ・ムラ・ムリ)」を徹底して取り除くことであります。私は「ダ・ラ・リ」と表現していますが、ダラリと緩むのではなくピーンと張った状態が望ましいのです。当然、これを日常生活に織り込むのですが、完全に実践するには難しいものがあります。しかし、出来るだけ基本パターンを守るように心掛けてズルズルと崩れる事がないように心を引き締めています。

トヨタ方式を日常生活に取り入れて「時間を流すな、迎え撃て」をいつまでも実践したいと思っています。その為にも「健康」が基本なので、未来を見据えて「而今」の精神で常に「今から」と心に叫びかけて、小さな希望をもってEnjoy&Funを実践して行きたいと思っています。