

デトックス(detox)

1. デトックス

右掲は、ネットから引用した「デトックス」の解説です。よく耳にする言葉ですが、私が強く興味を引いたのは右掲のマジックフライヤーという温風で揚げ物をつくるという機械を買った際に箱に英語で‘detox’と書いてあったからです。身体に悪い影響を与える油を使わないで揚げるといふ事を意味していました。



デトックス(detox)

生理学的・医学的に生物の体内に溜まった有害な毒物を排出させることである。この呼び名は detoxification(解毒、げどく)の短縮形である。体内から毒素や老廃物を取り除くことである。薬物中毒では解毒剤が使われる。

<ネットより引用>

しかし、日曜日のTV番組で「デジタル・デトックス」という事でスマホ依存症の話をしていました。息子を見ているとヒマな時は必ずと言って良いほどにスマホをいじっています。人間は生物なので休養が必要なのですが、その肝腎な「脳」が休む暇がないので諸症状を引き起こしているとの事です。右掲は日本デジタル・デトックス協会のHPにあったデトックスの効果ですが、逆に言えば、デジタル依存症になれば、それらが逆に働いている事になります。

デジタル・デトックスの効果

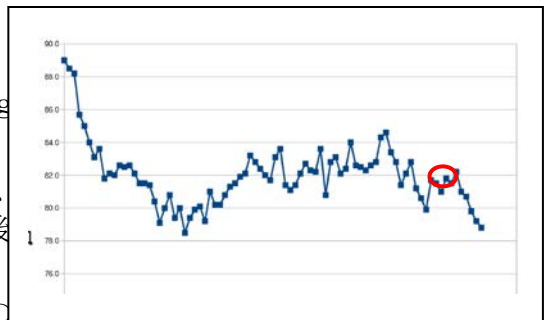
- ・気持ちがスッキリする
- ・目の疲れが取れる
- ・頭(脳)の疲れが取れる
- ・睡眠の質が良くなる
- ・ストレスが減る
- ・安心感が増す
- ・想像力(創造力)が高まる
- ・ひらめきが良くなる
- ・五感がさえる
- ・幸せな気持ちになれる

<日本デジタルデトックス協会HPより引用>

私も若い時からコンピュータのシステム開発を担当していましたので、タフなコンピュータを相手にして徹夜の連続という経験をしましたが、今やスマホになって「いつでも・どこでも」の状態になっていて、たまに電車に乗りますが、殆どがスマホの画面を見ており周囲を見ていない光景が目に見えます。「ながらスマホ」と言うのですが、自転車を運転しながらというケースもよく見受けられます。非常に危険な感じがします。

2. 健康面でのデトックス

右掲は私の2012年6月からの月別体重の推移を表したグラフです。この記録をつける前は94kg程もあったので、一念発起してFaceBookで公開ダイエット宣言をして一挙に82kgに落としたのです。この時、亡き妻が急激に減量したので病気かと心配する程でした。その後、小康状態が続きましたが、妻が亡くなった5年半前に78kgまで落ちたのですが、その後リバウンドして82kg前後で推移していました。



最近、クレアチニン値が少し上がってきたので、お医者様のご指導もあって月に0.5kg、年に5kgの減量を目指していますが、○の箇所のようにリバウンドしたので、思い切って、本年1月に温風フライヤーを購入して「油」を落とすようにしたのです。例えば、スーパーの総菜で天ぷらを買っても温風フライヤーで温め直すと油が落ちて衣もカリっとするのでおいしいと感じるようになったのです。お陰様でグラフが示すように着実に減量が進んで来ており、最近では、77kg台になっており年間5kg減量目標を達成する程になりました。

減量には何かを犠牲にする覚悟が要りますが、温風フライヤーを使うことで文字通りのデトックス効果が働き減量になったのです。一般的には、減量と言えば、「食事」と「運動」の両面が重要ですが、それらは以前と殆ど同じようにしていますので温風フライヤーで油を落としたことの効果と実感しています。「油」が必ずしも有害とは言えないですが、今の私には、余分な脂肪を落とすことでBMI値で健康域になる70kgを目標に近づきたいと思っています。その為には、「食事」は自炊を中心にして、外食は不義理してでも避けるようにしていますので、これを継続したいです。「運動」は自宅と事務所の往復を少し遠回りして歩くようにしていますので、これを継続して1日6km、月に200kmを目指して行きたいです。

3. 企業のデトックス

「デトックス」とは第1項で「生理学的・医学的に生物の体内に溜まった有害な毒物を排出させることである。」と定義されているとご紹介しましたが、この事は人で組織される企業にも当てはまる事です。「改善の3M」という視点がありますが、「ムダ・ムラ・ムリ」の3つのキーワードで見つけ出すのです。物事は進化のスピードが速くなり・さらに高度化しているので、仮に、社内に専門家がいたとしてもその方の持っている「技術・経験」が次第に時代遅れ化するのです。社内にいる方は「ぬるま湯」状態なので、自分のスキルを磨くという努力を怠るのです。その結果、いざ、何かをしようとするスキルをキャッチアップする事から始めるので、非常に時間がかかるようになるのです。

あるお客様では、専門分野はアウト・ソーシングと割り切って社内の専門社員を現場へシフトさせて全員直接員を目指しておられます。例えば、経理なども派遣社員が会計事務所のシステムを使ってデータ処理して、さらに、会計事務所のシステムと現場で発生するデータも連動させて、単なる会計に終わらずに一部「管理会計」的な分析を依頼してタイムリーに現場の生産性を確認されています。労務的な分野も同じように契約社員と社労士の組み合わせでソツなく進めておられます。会計も労務も法改正が行われるのですが、専門家が必要な処理をするので安心できるとおっしゃっています。このように、「専門社員」の存在をデトックスすれば、例えば、社長さんは、直接、専門家に相談・依頼ができるのでスピードと精度が増すのです。

同じように、コンピュータ要員という存在があります。オープン・システムの時代になり、いろんな言語が現れて、それが主流になるスピードが速まっているのです。従来なら、社内のシステム要員で次期システムを作ったりした事もありましたが、現在は、ソフトウェアを購入して、カスタマイズも業者に依頼するケースが顕著になって来ました。この流れでコンピュータ要員を現場へシフトする企業が多くなっているのです。

このように、経理・会計・総務・人事・コンピュータという事務系分野は、専門家と契約社員という流れになっていますが、さらに進化して「業務請負」のサービスで完全にアウト・ソーシング化する形態が出現しているのです。まずは、信頼関係の構築が基本になりますが、新しい事を始めるには、社内要員だと「調べる・」などと第一歩を踏み出さないケースが多く、動かすのにムダな労力が必要だったのですが、「業務請負」の場合、仕事になるので喜んで引き受けてくれるので第一歩がスムーズになりますし、進め方にもアドバイスをくれるので早期に目的を達成できるという大きなメリットがあるのです。スピード時代なので「業務請負」を選択する企業が増えています。

4. デトックスの意義

スマホ依存のデジタル・デトックスでは「脳の疲労を回復させる時間が持てる」という事で「元気」になり「効率」や「精度」も高まるという事がありますし、油のデトックスでは、苦勞せずとも減量になりダイエット効果が得られています。また、企業の間接部門のデトックスでは、スピード化・適切なアドバイスなども得られているのです。その結果、「直間比率が9割」という組織を作りあげ、さらに、間接も派遣社員化で引き継ぎやOJT教育などが無くてもレベル維持が保てているのです。このように、企業では「スリム化」を追及する事で「ムダ・ムラ・ムリ」を排除して、総合的な企業のデトックスを実現するケースが増えています。

「協業」という言葉がありますが、本業の協業も重要な視点で事業展開のスピードアップを実現できます。この本業の協業化もスピードだけではなく、ついていけない社員を抱える必要がないのでトータルに人件費削減にもなります。つまり、前号のように、お客様を自社で持っていれば、協業化で幅広くお客様に入っていける結果、事業拡大が変動費で展開できるのです。協業先との信頼関係や社内にキーマンが要するという点が課題になりますが、ますます、進化のスピードが速まる時代なので「協業」は有力な選択になります。

【AMIニュースのバックログは <http://www.web-ami.com/siryo.html> にあります！】