

「人生100歳時代を生きるトップのための  
—こころとからだのおしゃれ学—」

盛矢 澄香 氏 (株)CUA代表取締役)

## 「ココロを」快々に

### 岩国RC例会で盛矢氏

企業のキャリアアカウンセ

リングなどを手掛ける株式会社CUA(広島市)代表取締役の盛矢澄香氏が4月26日、岩国ロータリークラブ(高田洋美会長)の例会で卓話、「人生100歳時代を生きる」トップのためのココロとカラダのおしゃれ学」を説いた。

「人生の成功者は、自分と周りの人生を幸せにする人である。まず映画プロデューサーのデビット・ブラウンの言葉を紹介し、盛矢氏は「こういう生き方ができたら幸せになる」と切り出した。

続いて、後出しジャンケンで負けるゲームをしてもらい、悪戦苦闘する會員に、「企業トップの皆さんは、いろんなことを知っているが、頭で分かっていることと、できることは違っていて、実行する難しさと大切さを

訴えた。

厚生労働省が2010年発表した平均寿命は男性79・64歳、女性86・34歳。80歳現役、人生100歳時代の到来を告げ、「死因はがん、心筋梗塞、脳梗塞など三大疾患。食の在り方、運動、心の使い方、病氣は防げる」といわれたと述べた。

「キャリアとは、自分自身の生き方、生き様そのもの」であることをポイントに挙げ、「生き方はライフスタイルに、考え方は表情に、食生活は体に表れる。そして、トップの考え方、

生き方が組織に表れる。トップの元気が会社組織の元気を決める」とした。

人生100歳時代を心も体も健康的に生きるために、①カロリー制限と必要な栄養素の摂取②細胞をよみがえらせる運動③ココロを、快にさせる考え方を勧め、「80歳現役で生きるとは、ときめく心が持てること。自分の人生をよりよく生きる選択をするのは自分自身の考え方」と語った。

また、「自分自身で心を整える時代」とし、問題に対してプラスにアクセスすることや感情をコントロールすることを求めた。

「トップの生き方が組織に表れる」と語る盛矢氏

