

## 「生きること」を正面から考えた2日間でした。第14回パワーアップセミナー報告

### 「環境に適応できるものだけが生き残る」3.11から学んだこと

株式会社高田自動車学校 代表取締役社長 田村 満

#### 震災から40日後の再開まで

皆さんは自分の会社の売り上げがゼロになるということが想像できますか？陸前高田の我が校は1996年に海岸地域から高台に移転。そのため今回の地震では幸いお客様も社員も全員無事でしたが、町がなく



根こそぎ流された町並み

なり、お客様もいなくなり、売り上げはゼロになりました。地震の後は教習はできなくても、在校生の転校手続きなど、やることは山のようにありました。経営者としてすぐ取り組んだのが社員の給料の算段で、3月分はやや減額しましたが、4月からは満額。減額は12月に払いました。社員には「絶対解雇しない」と宣言し、どうしてもダメなら自分の全財産をはたいても、皆を守るうと決意しました。当校は高台にあって広いスペースが確保できるため、避難所や他県からの警察官の駐屯場所になりました。2つの合宿所はボランティアセンターに提供し、救援物資の集積所兼配送センターにもなりました。200カ所以上ある避難所のうち、物資が届いていない40カ所をピックアップし、3月18日から物資の配送を始めました。

この時期の社員たちは、亡くした家族を捜して遺体安置所を回ること、半壊の家を片付けること、地域の消防団の活動をすることがそれぞれの仕事になり、再開まではそれを会社の仕事としてカウントしました。地域にとってなくてはならない存在でありたい。その思いから、4月21日、まだお客様はゼロでしたが、営業を再開しました。

#### 「気仙朝市」で地産地消を。「重機免許」で地消地産を

「災害地で中小企業が活動しているのはめずらしい」と話を聞きに来た国連WFPが、倉庫用の大きな TENT を寄贈してくれました。避難所にいると人間性が徐々に失われてくる。与えられ続けると不満が出る。わがままになる。これをどうにかするには、自分の意志で行動を起こすことが大事と感じていた私は、この TENT を使って東京のアメ横のような市場を作りたいと思いました。本来、国連の用途は倉庫限定だったのですが、そこは国連の寛容さでこの企画が実現。5月1日から気仙朝市を始めることができました。この先もこんな風に皆で助け合えたらいいと感じた出来事でした。

震災後は重機の資格を取る人がすごく増えましたが、来る人は主に失業保険をもらって避難所生活をしている人です。することがなくて、パチンコ屋通いをしている。「補助金が出るから、今のうちに免許でも取るか」というスタンスです。こうした人々には「皆さんが重機の資格を取って復興のために携わる。何年後かに、俺は震災後、自動車学校に通って重機の免許を取って、復興のために働いたと孫に言えますよ」と話し、免許を取る意味を理解してもらっています。

9月には「なつかしい未来創造株式会社」という復興町づくりの会社を立ち上げ、起業家を育成しています。震災後、社会的課題をビジネスで解決するというソーシャルビジネスの考え方が身に付きました。今後は、地元で消費するものは地元で造るということを考えていきます。

### 高齢者を理解することは自分自身の老化予防にもつながる

東京大学大学院 医学系研究科 加齢医学教授 秋下 雅弘

#### 4人にひとりが高齢者。認知症予防は生活の見直しから

現代は4人に1人が65才以上、8人に1人が75才以上です。認知症患者の割合は65才以上の15.7%。予備軍も含めて900万人いると言われています。よく、認知症と物忘れの違いを聞かれることがありますが、食べた物が思い出せないのが、物忘れ。食べたこと自体を忘れてしまうのが認知症です。認知症は本人の自覚がなく、病院にも家族に連れてこられるケースがほとんどです。加齢のパターンには男女差があり、男性は女性に比べ、ガン・動脈硬化などの割合が多く、中年期以降に命を取られるような病気になりやすい。女性はジワジワと衰弱していき、認知症の確率が男性より高いのです。



のべ100名を超える方が参加されました

認知症の約半数を占めるアルツハイマー型認知症の原因の一部には、糖尿病、中年期の高血圧と肥満、うつ、運動量の低下、喫煙などが上げられますが、これらは全て、心筋梗塞や脳卒中の危険因子でもあります。生活習慣病の予防は認知症の予防にもなるということです。

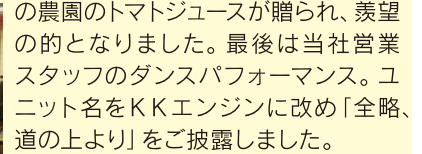
では、具体的に何をすべきか？まず、睡眠ですが、高齢者は全般的に良く寝ている。夕食を食べて8時頃寝る。夜中に目が覚めて、寝られないから、睡眠薬を飲んでもう一度寝るというパターンの方が多い。できれば11時頃まで起きていて、朝までぐっすり寝るといいと思います。高齢者講習でいらした方に睡眠について尋ねてみるのも交通事故防止につながるかもしれません。食事は筋肉を維持するためにも肉を食べること。また、一人での食事、特に家族がいるのに一人で食事する人はうつになりやすいとされています。運動は歩くだけではダメで、負荷がかかる運動を。「頭を使いながら身体を動かし、なおかつ社会交流を持つ」ということで社交ダンスが効果があるとネイチャー誌でも取り上げられています。

#### 健康長寿を達成するための3か条

- ①しっかりしたかかりつけ医を持つ。
  - ②自分の生活をうまく管理する。
  - ③職場以外の社会とのつながりを持つ。男性は特に苦手な方が多いので、意識して、取り組んでいただきたいと思います。
- 高齢者の運転については、行動範囲が広がり、社会とのつながりができます。逆に外に出掛けられないと家に閉じこもり、一気に弱ってしまう。運転をさせない弊害の方が大きいように思います。

#### 大接戦のクイズバトルと大声援をいただいたダンスステージ

講演の後は名刺交換会と懇親会。コヤマドライビングスクール長期研修生「轟会」メンバーによるクイズは、5チームで決勝戦という激戦の末、優勝チーム全員に5千円の商品券が。ブービー賞は田村社長の農園のトマトジュースが贈られ、羨望の的となりました。最後は当社営業スタッフのダンスパフォーマンス。ユニット名をKKエンジンに改め「全路、道の上より」をご披露しました。



### 講演から考えるヒントを得て、スタッフの皆様からは心意気を感じました 平鹿自動車学校 代表取締役 佐藤 理恵子

初日、会場の熱気に圧倒され気後れしていた私に、スタッフの皆様が配慮のある柔らかな対応をしてくださり、おかげ様で程よい緊張感の中で講演に集中できました。未曾有の震災に直面された田村講師の多岐にわたる考えや行動力に感銘を受け、今後の経営へのヒントと勇気を頂きました。また秋下講師の膨大な知識に圧倒されつつ、「秋田の現状」や「高齢者・老化・認知症への理解」などを、自分の母に一部重ねながら考える時間にもなり、大変有意義な2日間となりました。

一方、懇親会で企画されたクイズでは、場の雰囲気や皆で盛り立て和やかに作り上げられてゆく様子が参考になりました。そして、手話パフォーマンスは見ごたえのある素晴らしい演技で、笑顔で踊る中にも真剣さと努力が垣間見え、仕事に対する姿勢にも相通ずる心意気が受け取れました。今回初めて「自動車教習所パワーアップセミナー」に参加させていただき、新たに貴重な体験が出来ましたことを、心より感謝申し上げます。

