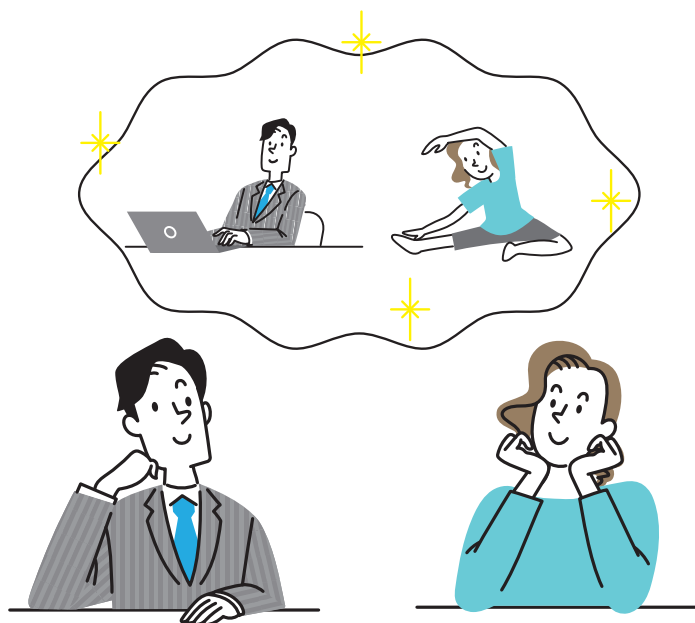




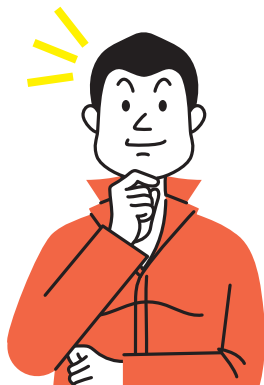
禁煙推進企業  
コンソーシアム

# 30代はちょっと違った 自分になる

キャリアと健康の未来を考える



～はじめに～



あなたの30代のイメージはどのようなものでしょうか？  
30代はひとこと言えば「人生の分岐点」です。  
今だからこそ、ちょっと客観的に  
自分自身のことを見つめ直してみましょう。  
仕事のこと、キャリアのこと、健康のこと。

### 1.01の法則

$$1.01^{365} = 37.8$$

こつこつ努力すればやがて大きな力になります。

### 0.99の法則

$$0.99^{365} = 0.03$$

逆に、少しずつさぼれば、やがて力がなくなります。

楽天 三木谷氏書籍「成功のコンセプト」より抜粋

30代での仕事や生活習慣の「ほんの少し」の改善でもだいぶ違うことがお分かりになるのではないのでしょうか。

## キャリアと健康の未来に目を向ける

この冊子では、ご自身のキャリアと健康について学んでいただけるように作らせていただきました。30代になりたては、まだまだ20代と変わらぬ体力かもしれませんが、30代になると徐々に体力も筋力も低下していきます。健康は気が付かないうちに損なわれることがありますので、是非この「30代になった」タイミングでこの冊子を読んでみてください。

気が付いたら  
30代



この冊子で  
自分を変える  
自分が変わる



## 30代はちょっと違った自分になる

### INDEX

1. キャリアの今までと未来	03
2. コンディショニングの重要性	04
3. 生活習慣を整えるということ	05
4. 生活習慣、「継続の秘訣」とは？	07
5. 30代からおススメする生活習慣改善	09
5-1 お酒「丁度いい量」にしよう	
5-2 「丁度いい体重」にしようとするかどうか	
5-3 自分で自分をコントロールしようとするかどうか	
5-4 タバコのこと考えてみましょう	
6. 輝く30代を応援しております	15

## どんなキャリアを歩んだほうが良いのか



## コンディショニングを整え理想のキャリアに進む

# 1. キャリアの今までと未来

20代、仕事を中心に頑張ってきた方、プライベートにも変革があった方。  
この冊子を読んでいる方は様々な人生を送っていることでしょう。一旦、客観的に自分のこれまでのキャリアを振り返り、これからのプランを立ててみましょう。

- ✓ 会社の従業員としての役割
- ✓ パートナーからの役割
- ✓ 子供としての役割
- ✓ 親としての役割
- ✓ 社会人としての役割



時間をとって  
考えてみましょう

## 自分自身を見つめ直す時間は、あえて取らないと取れない

未来のことを考えながら、客観的に広い視点で自分自身を見つめ直してみてください。  
下記の自分自身のことを考えるための簡易シートですが、まずは30代での目標を達成するために、今自分はどんな努力をするべきかを（どんな良い習慣を身に着けるべき／どんな悪い習慣を捨てるべき）考えてみましょう。

	経験したこと or 今後経験したいこと	取得したい資格や役職 到達していきたい目標
20代		
30代		
40代		
50代		
60代		
	こんな生活を送っていたい	
70代		
80代		
90代		

## 皆さんに均等に振り分けられているものは「時間」

自分自身のキャリア・夢を実現するために、時間をどう使うかが重要になってきます。  
キャリアと夢の実現で重要な考えが「コンディショニング」です。  
アスリートの方が実践するコンディショニングという考えを是非30代に心がけていただきたいので次の章で詳しく説明をさせていただきます。

## 2. コンディショニングの重要性

### (仕事における) コンディショニング

### 最高の生産性を発揮出来るように 精神面・肉体面などから状態を整えること。

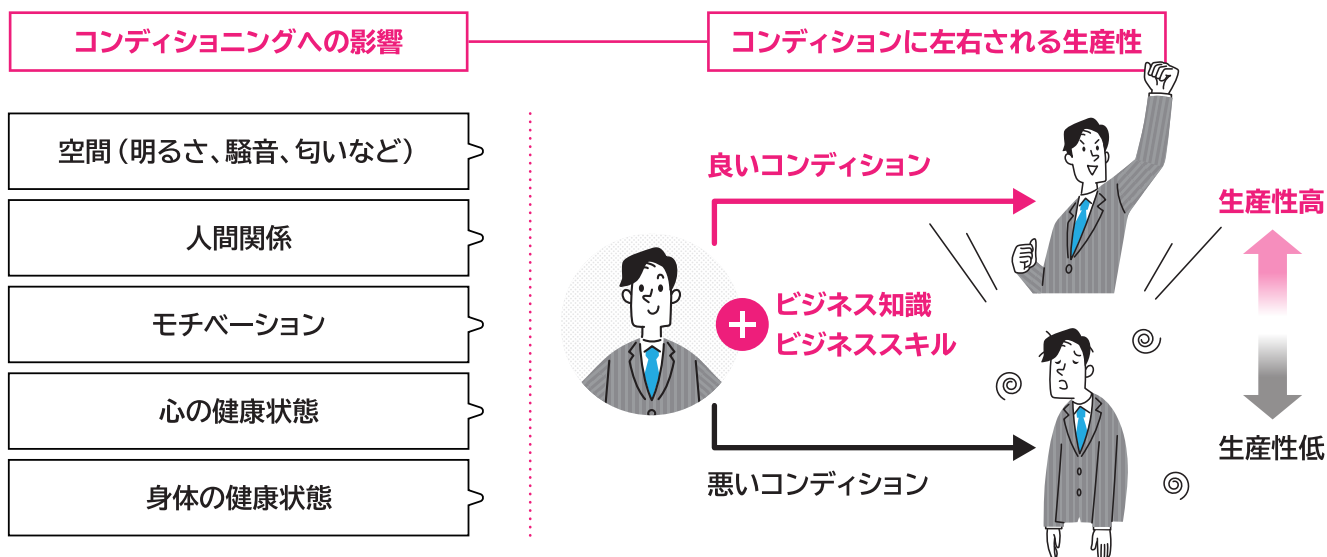
※コンディショニングは、昨今運動選手だけでなく働く人にも必要な考え方として、様々な企業が導入

マネジメント業務の中で部下を持ち、自らも生産性を上げていくためには、自分自身のコンディションを整える必要があります。

コンディションを整えている状態は、今まで学んだ知識やスキルを最大限に活用している状態で、体力も落ちてくる30代には非常に重要になってきます。

### 男性も女性も30代前半が、 筋力や体力のピークを迎える人が多い。 30歳はまだ無理がきくので、 不摂生をしてしまうと生産性が確実に落ちています。

いかにビジネス知識とスキルがあっても悪いコンディションによって生産性は下がります。

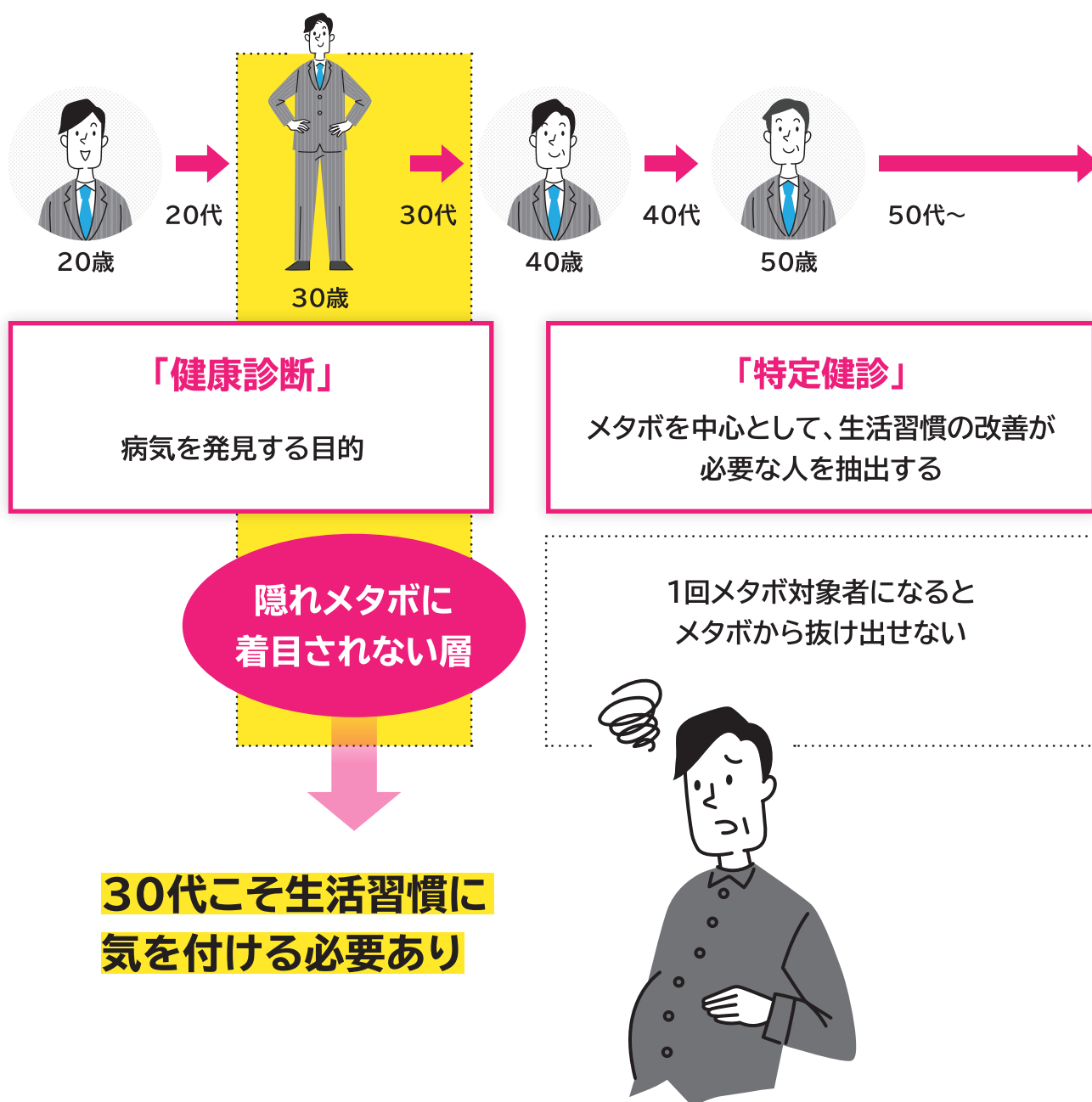


空間的要素や人間関係は、自分だけでは解決がしづらい領域ですが、心や体の健康状態は自分自身の日々の生活習慣でかなり変わってきます。つまり、自分の業務の生産性と自分のコンディション (生活習慣により変わる)

#### ★働く上で理想のコンディショニング例

- 現状 (寝不足) → 理想 (寝不足じゃない状態で働く)
- 現状 (二日酔い) → 理想 (二日酔いじゃない状態で働く)
- 現状 (肩こり/腰痛) → 理想 (肩こりが無い状態で働く)

### 3. 生活習慣を整えるということ ①



下記の連動を自分自身で実感してみてください



### 3. 生活習慣を整えるということ ②

最高のコンディションは、日々の生活習慣から！

## 生活習慣改善10カ条

#### 第1条 【運動】適度な運動を毎日続けよう

まずは今より10分多くからだを動かすことから始めましょう。10分歩くと約1000歩！無理しない程度に、毎日続けることが大切です。

#### 第2条 【タバコ】今すぐ、禁煙を！

多くの有害物質を含むタバコは、がんをはじめ、健康にさまざまな悪影響をもたらします。また煙の害は喫煙者のみならず、周囲にいる人にも及びます。

#### 第3条 【食事（塩分）】塩分は控えめに

塩分は、1日男性7.5g未満、女性6.5g未満の摂取が適量です。高血圧や動脈硬化を予防するためにも、塩分控えめの食事を心がけましょう。

#### 第4条 【食事（脂質）】油っぽい食事は避ける

油を使った食事はなるべく控えましょう。肉類は「下ゆで」や「湯通し」するなど、調理法にも工夫しましょう。

#### 第5条 【食事（肉類よりも魚のすすめ）】主菜は“肉より魚”を心がける

魚に含まれる油には、コレステロール値を低下させる働きがあります。毎日の食事に、魚料理を積極的にとりましょう。

#### 第6条 【食事（野菜）】野菜をたっぷり取る

野菜に含まれる食物繊維には、コレステロール値を低下させる働きがあります。なるべく1日に350g以上とりましょう。

#### 第7条 【飲酒】お酒はほどほどに

お酒は中性脂肪を増やしやすいため、飲み過ぎには注意しましょう。1週間に1日は休肝日をもちましょう。

#### 第8条 【歯の健康】毎食後歯を磨こう

むし歯や歯周病は自覚症状がないまま進行します。予防には、毎食後のていねいなブラッシングが効果的です。

#### 第9条 【ストレス】自分に合った方法でストレス解消

ストレスは、健康のバランスを崩す原因にもなります。自分に合ったリラックス方法を見つけて、早めに解消しましょう。

#### 第10条 【睡眠】規則正しい睡眠で十分な休養を

睡眠には、疲れた身体をリラックスさせ、疲労を回復させる効果があります。夜ふかしを控え、規則正しい睡眠をとりましょう。

皆さん、ご覧いただいて当然ご存知のことが多いのではないのでしょうか。

健康の行動は、分かっているやめられないことがたくさんあると思います。

特に、1つを心がけているので他のことをやらなくてもよい自分を作っていることが多々あります。

（例：自分は野菜を積極的に食べているから、多少の睡眠不足でも良い）

（例：自分は週末運動をやっているから、喫煙をしても大丈夫）

※協会けんぽホームページより抜粋

## 4. 生活習慣改善、「継続の秘訣」とは？ ①

実は、この生活習慣改善方法は、近年さまざまな研究が進められています。  
この章では、様々な研究で導き出された「生活習慣改善方法」をご紹介します。

### 生活習慣改善、「継続の秘訣5原則」

#### STEP ① 生活習慣改善のメリットと必要性を考える

まずは、自分自身を知ること。生活習慣を改善すると、自分にどのようなメリットや必要性があるかを改めて考えてみましょう。そして、自分自身のメリットを考えついたら、家族や友人など周りの人へのメリットも考えてみましょう。

理由もメリットも心の中で定まっていなければ、達成したいと強く願う気持ちも出来ません。  
行動を始める決意ではなく、行動を始める理由は必ず明確にしておきましょう。

生活習慣を改善して

例：ダイエット成功→着れなかった服が着れる！／モテるかも！／腰痛改善するかも！

例：禁煙に成功→家族に臭い！って言われなくなるかも！

#### STEP ② 誰でも出来る小さな行動を習慣化する

生活習慣改善を、突然大変ことから始める人がいますが、続かない可能性が高いです。

「少しがんばったらできそうな行動と目標」にするのがポイントです。

たとえば、「3日間は甘いものを控える」「会社のエレベーターを今週は使わない」などの無理のない目標です。

まず大事なことは、行動をすることではなく、行動を習慣化させることです。

小さな行動を積み重ねることで、「自分にもできる」という自信をつけることが何よりも生活習慣改善には重要です。

#### STEP ③ 生活習慣改善のスタートを宣言する

新しい行動をする際には、宣言をすることが重要です。

自分の心の中で「やるぞ」と宣言するのもいいですし、周囲に宣言するのもおすすめです。

周りに宣言をする際には、1であった「理由」も入れて宣言したほうが良いです。

例：LINEの名前を『健康太郎@家族のために禁煙中』

例：SNSの投稿に『夏までに10キロ減量して、いい男！？になるので応援してください』

などです。自分らしさが伝わる宣言を周囲にしてみてください。

その際に、「達成出来たら、〇〇のご褒美」と宣言と同時に自分へのご褒美を考えておくことも継続の力となります。

次ページ「STEP ④」へ



## 4. 生活習慣改善、「継続の秘訣」とは？ ②

STEP ① 生活習慣改善のメリットと必要性を考える

STEP ② 誰でも出来る小さな行動を習慣化する

STEP ③ 生活習慣改善のスタートを宣言する



### STEP ④ 生活習慣改善は自分一人でやらない

3の宣言でも触れましたが、周囲の方を巻き込むことは継続の力となります。  
自分自身だけで出来ないことが、周りのサポートがあると辞めづらくなりますし、行動の原動力にもなります。  
周囲の方と一緒に生活習慣を改善することも良いかもしれません。  
人は、自分自身には甘くなる傾向があります。

例：今日だけは大丈夫だと思って、つい甘いものを食べてしまう

例：禁煙中なのに、飲み会のときに、つい1本吸ってしまう

そんな時には、周りのサポートや応援が力を与えてくれます。悪い方向に行きそうになったら、そのサポートをしてくれる家族や友人の顔を思い出してみてください。

### STEP ⑤ 悪習慣のトリガーを排除する／悪習慣の代替行動を考える

やめたい習慣と結びついている行動は何でしょうか？

例：朝起きたら、甘いジュースを飲んでしまう

例：深夜まで起きて睡眠不足となり工作中眠くなる

例：休日に、何も予定が無いとずっと家でゴロゴロしてしまう

悪習慣は、何らかのトリガー（行動を引き起こす事象）に紐づいております。  
生活習慣改善には、プラスのことをすることと、マイナスをゼロに戻すことがあります。  
このトリガーを自分自身で意識をして、排除もしくは代替行動を取る事が重要です。

例：朝起きたら、ジュースの代わりにコーヒーを飲むこととする（代替行動）

例：夜更かしをしないために、運動をして睡眠の質を向上させる

例：休日はゴロゴロしないように、友達と予定を入れる



生活習慣を継続させるには  
コツがあります。  
コツを学べば、継続率は格段に上がります

## 5. 30代からおススメする生活習慣改善

30代からは、少しずつ生活習慣を改善をしていく必要があります。  
そのために、身体や心に対する正しい知識を身に付けていきましょう。  
下記、簡単な5つの質問に答えてみてください。

問題  
1

お酒 “丁度いい量”ってどのくらいだと思いますか？

問題  
2

あなたの体重は“丁度いい体重”でしょうか？

問題  
3

ストレス発散の方法として「自分で自分をコントロールする」時に  
一番適切な行動は下記のうちどれでしょうか。

- A 趣味:「おいしい食事」を食べに行く
- B 私はイライラしていると回りにアピールする
- C ギャンブルで大儲けしてストレス発散

問題  
4

タバコを吸うとストレス発散になると感じると  
喫煙者が言うのはなぜなのでしょう？

### ★30代を境に考えてほしいこと

おじさんと男性の違い、おばさんと女性の違いって何だと思いますか？年齢？性格？  
30代でもおじさん、おばさんのような人もいれば、50代でも若々しい人もいますよね。  
この違いは見せ方、見られ方の意識にあると言われております。どんなに年を重ねたとしても、服装、体型、身なりに気を配り、素敵に年を取ろうとする意識のある人は、若々しく、仕事や私生活においても「デキる人」と評価されやすくなります。

これからあなたの目指す将来像はおじさん、おばさんですか？



### 豆知識

#### 太っていると加齢臭が出やすい！？

加齢臭に悩むのはまだまだ先…なんで思っていないですか？一般的に加齢臭を感じるのは40代からといわれております。しかし、太っている人は発汗量が多いことに加えて、汗の中に脂肪酸が含まれることから、若かったとしても悪臭につながりやすいと言われております。

## 5. 30代からおススメする生活習慣改善

### 5-1 お酒 「“丁度いい量”」にしよう

**問題** お酒 “丁度いい量”ってどのくらいだと思いますか？

①ビール1缶(350ml) ②ビール中瓶1本(500ml) ③ビール大瓶1本(633ml)

**答え**



丁度よいお酒の量は  
「②ビール中瓶1本(500ml)」です

**解説**

お酒の種類によって“丁度いい量”は異なります。

日本酒…1合

チューハイ(7%) 350ml缶…1本

ウィスキーダブル…1杯



どうしてお酒の飲みすぎが  
生産性を下げてしまうのか？

お酒を飲むと、身体は血液中のお酒を分解して身体中のお酒の濃度を下げようとします。その結果、アセトアルデヒドという「毒」が生まれてしまいます。この毒が、二日酔いの頭痛や、身体のだるさ、吐き気など、不快な症状を引き起こします。この症状は仕事のスピード、正確さに大きく悪影響を及ぼします。その結果、「仕事に集中できない」「ミスが増える」等の生産性の低下がみられてしまいます。

“丁度いい量”のお酒であれば、この毒は肝臓で分解されるので問題はありません。しかし大量の飲酒を行うと、この毒を分解できず体の中に残ったままになってしまうので“丁度いい量”というのが重要なのです。

## 5. 30代からおススメする生活習慣改善

### 5-2 “丁度いい体重”にしよう

**問題** あなたの体重は“丁度いい体重”はどのくらいでしょうか？

**答え**



あなたの体重 (kg) ÷  
あなたの身長 (m) 2乗を  
まずは計算してみてください。

**解説**

計算した数字が25未満でしたら、あなたの体重は“丁度いい”状態です。25以上だった場合、もしかしたら仕事の生産性が下がってしまっている可能性があるなので、一緒に見ていきましょう。



どうして体重と生産性が  
関係するのでしょうか？

もちろん体重が増えただけで、直接的に集中力が下がり、脳の機能が低下する、なんてことはありません。しかし、体重が増加することで集中力を大きく低下させる肩こりや腰痛を引き起こし、睡眠の質を低下させてしまいます。結果的に体重が増えた状態というのは、仕事の効率を下げていることに繋がるのです。

#### 生産性を下げる症状

- 1位 倦怠感(身体のだるさ) ←太っているとやすい
- 2位 抑うつ(気分の落ち込み)
- 3位 肩こり、腰痛 ←太っているとやすい
- 4位 睡眠障害 ←太っているとやすい

出典：東京大学 政策ビジョン研究センター健康経営研究ユニット

逆にいうと、先ほどの計算が25以上だった人は体重を減らせば、仕事の効率が上がりやすいということです。

## 5. 30代からおススメする生活習慣改善

### 5-3 自分で自分をコントロールしようとするかどうか

#### 問題

ストレス発散の方法として  
「自分で自分をコントロールする」時に  
一番適切な行動は下記のうちどれでしょうか。

- ①趣味:「おいしい食事」を食べに行く
- ②私はイライラしていると回りにアピールする
- ③ギャンブルで大儲けしてストレス発散



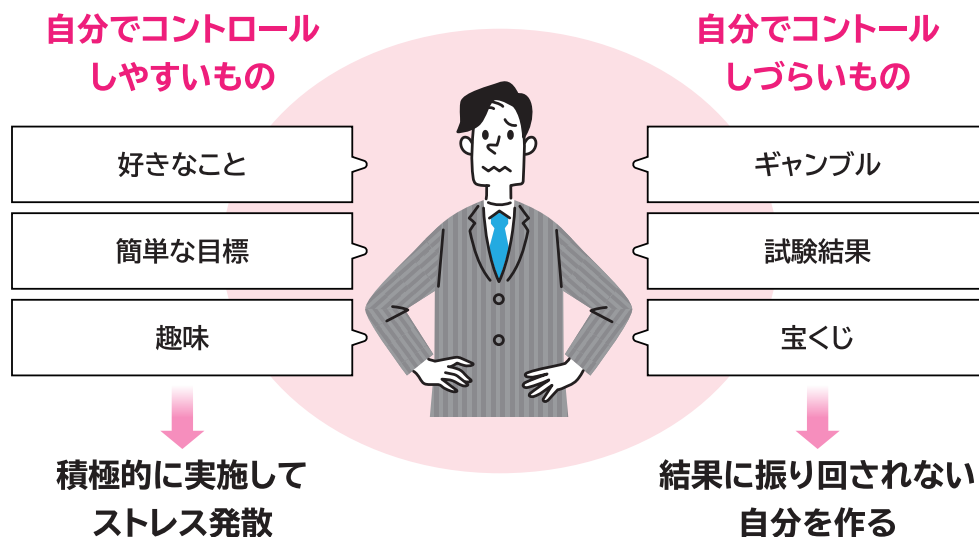
#### 答え

自分で自分を  
コントロール  
出来ているのは  
①の方法です。

#### 解説

B (私はイライラしていると回りにアピールする) は、アピールをすることによって、周囲の人に気を遣ってもらおう (機嫌を取ってもらおう) としていますね。C (ギャンブルで大儲け) はギャンブルをすること自体がストレス解消につながっていれば、自分のコントロールとしては問題ないかもしれません。しかし、ギャンブルの結果次第でストレスが左右されるのであれば、ギャンブルの結果という「運」に頼っているので自分をコントロール出来ておりません。

30代になって仕事の責任も増えると、他人との人間関係や、仕事量などでストレスが多くなることもあるでしょう。そんな時に、自分で自分をコントロールできないようだとコンディションを整えることは出来ず生産性が下がります。自分でコントロールできる範囲と自分のコントロール方法を知っていけば、ストレスに対処しやすくなります。



## 5. 30代からおススメする生活習慣改善

### 5-3 自分で自分をコントロールしようかどうか

## 自分で自分をコントロールしよう



自分コントロールの方法を知ると  
ストレス対応が出来て仕事の生産  
性がアップしますよ

### ★自分コントロール方法のやり方

#### 方法1) ストレス解消方法をたくさん持つておく

ストレス解消方法はたくさんあって困るものではありません。自分にはどうしてこのストレス解消方法が合っているのか、自分はどんなことが好きなのか、を深堀することで、ストレス解消方法だけではなく、趣味開拓にもつながります。例えば、

(ストレス解消法) 温泉に入ること

(なぜ?) 日常生活から離れた自然豊かな環境に癒される

(温泉以外で非日常感があり、自然豊かな場所といえば) 森林浴、キャンプ、川釣り

#### 方法2) ストレスを溜めない考え方をする

【コップの水理論】ドラッカー

コップに水が半分入っております。あなたはどのようにとらえますか？

- ・“もう”コップに水が半分“しか”ない
- ・“まだ”コップに水が半分“も”ある

どちらも正しいのですが、捉え方は全く違いますね。あなたの考え方や感じ方を無理に変える必要はありません。しかし、「ポジティブな人だったらどう捉えるだろうな」と考えることで、視野が広がり、気持ちに余裕ができることで楽になることもあります。事実の一つでも、感じ方は何通りでもあるのです。辛くなる考え方ばかりではなく、プラスに捉える考え方を意識してトレーニングするのも一つの手段です。

#### 方法3) ストレスの正体を暴く

ストレスを漠然なモヤモヤの感情のままにしておくと、どんどん大きくなり、あなたの心を飲み込んでしまいます。自分はストレスを感じている、どんなことにストレスを感じているのかを明確にするだけでストレスの輪郭がはっきりし、「自分が考えているよりたいした事なかった」と思うことができ、具体的な対処法につなげることができます。客観視するためには、誰かに相談をしたり、文字に起こしたりする方法があります。言葉や文字に表出することが重要です。

## 5. 30代からおススメする生活習慣改善

### 5-4 タバコのことを考えてみましょう

#### 問題

タバコを吸うと  
ストレス発散になると感じる  
と喫煙者が言うのは  
なぜなのでしょう？



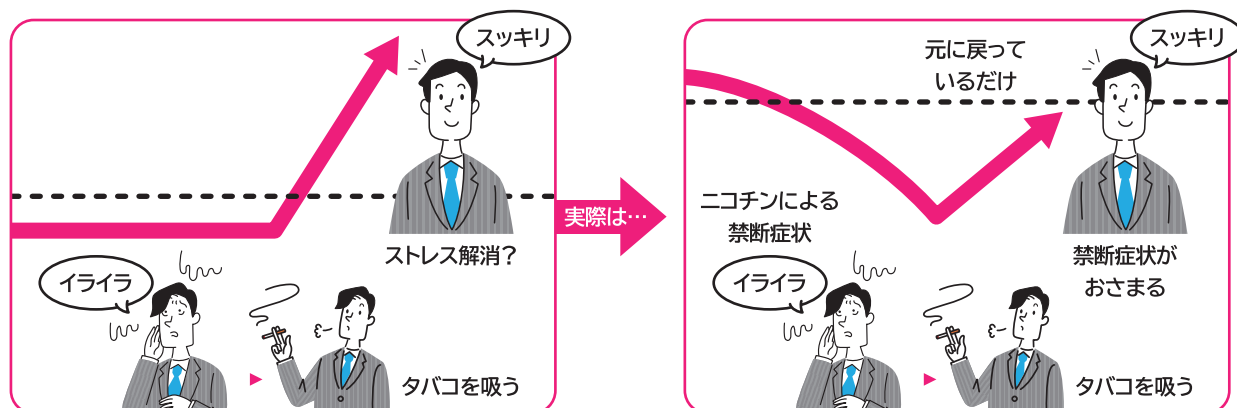
タバコを吸うと  
ストレス発散とを感じるのは  
ニコチン中毒の影響です。

#### 答え

もし、この冊子を読んでいる人でタバコを吸っているという人がいたら、「タバコを吸いたくても吸えない状況でイライラする」という状況に直面したことはありませんか？

人間の集中力は一般的に90分と言われており、それに合わせて休憩時間を設定している会社がほとんどです。それに対して、タバコを吸う方は「休憩時間が足りない」あるいは「休憩時間が短い」と感じていらっしゃるのではないでしょうか？それこそが生産性の低下です。タバコは生産性の根源となる「集中力」を下げてしまいます。

タバコを吸われる方は「タバコを吸うことで集中力が上がる」と感じていらっしゃる方が多いですが、それは誤りでタバコによるイライラで集中力が低下し、喫煙をしてようやく非喫煙者の集中力状態と同じレベルまで引きあがるだけなのです。



しかし、タバコを吸う前のイライラの状態で集中力が非常に下がっているのです。非喫煙者の人と同じくらいの集中力になっただけでも「すご〜いフレッシュできたー!!」と勘違いしてしまうのです。

#### (参考)

どうして、タバコは集中力を下げてしまうの？

タバコに含まれるニコチンによって脳の一部分が変形します。具体的には、知性（計算、推理、知覚、運動）をつかさどる大脳新皮質という部分が薄くなってしまいます。その結果、タバコを吸わない人と比べて、物事を考える機能が低下してしまい、集中力の低下につながります。タバコを吸うことで一時的に集中力が上がるので、ベースの集中力が下がっていくことに気づきにくいのです。ベースの集中力を下げて、タバコを吸わないとイライラするという状態にして、タバコを吸うことで快感を覚えるというサイクルがニコチン中毒です。



## 6. 輝く30代を応援しております



### 輝く30代を会社は応援しております

この冊子を読んでいただき、少しでも輝かしい30代のために生活習慣を改善するキッカケ作りをしていただければと思います。

運動、睡眠の質向上、ダイエット、栄養バランス、、、そして禁煙。

この冊子を読んでいただいたタイミングを逃さないで、是非一歩行動を起こしていただきたいです。

ちなみに、この冊子を読んでいる方の中で「禁煙をいつかしたいけど、まだタバコを吸ってしまっている」方はいませんか？

昔のように、「禁煙＝難しいもの」ではないのです。やり方さえ分かれば、禁煙は難しいものではなく、成功率が格段に上がります。そして御社には禁煙のサポートする方がいます。

是非、禁煙を応援しサポートする方と一緒にトライしてみてください（担当の部署にお問合せください）

皆さんの30代の生産性向上とコンディショニング、応援しております。

第1稿 2022年8月18日

【制作責任者】

禁煙推進企業コンソーシアム 事務局

<https://kinen-support.com/>

事務局長 米田哲郎

[info@kinen-support.com](mailto:info@kinen-support.com)



日本全国  
禁煙風土醸成のために講演中

禁煙先生