

好き飯プロジェクトの実践報告

—人事（JSHRM）と学生で考える—

法政大学キャリアデザイン学部 教授 梅崎 修

1 本稿の目的

本稿の目的は、法政大学キャリアデザイン学部の就職委員会と人材マネジメント協会（JSHRM）で共催した好き飯プロジェクトの内容を紹介することである。

はじめに、法政大学キャリアデザイン学部・就職委員会の活動について説明する。就職委員会は、2018年に学部生のキャリア支援として「さし飯体験プログラム」を開始した。このプログラムは、ランチタイムに学生が職場に訪問し、ランチを食べながら社会人とキャリアについて語り合うという内容である

なお、2020年に入った時点で新型コロナウイルス感染症の拡大が起これ、このプログラムは一時中止された。2023年5月に新型コロナが、季節性インフルエンザなどと同じ5類に移行したタイミングで秋学期から再開し、そのまま2024年度も継続している。2018年の活動については梅崎・千頭・須永（2020）、2023年度の活動については梅崎・渡邊（2024）で、その実践内容を報告した。

2023年度は対象者1、2年生に限定した。この判断は、就職委員会として学部全体のキャリア教育・支援の体系化を考慮した結果である。就職委員会では、これまでも主に3年生を対象とした就職活動支援のイベントを行ってきたが、インターンシップの早期化・拡大によって、実質上の就職

活動の開始が3年生の夏のインターンシップの申し込みになった。結果的に、就職希望先に直接アプローチできる学外のインターンシップと差別化するために、学内のキャリア支援を再構築する必要が生まれた。

我々は、就職活動は早期化すれば効果が上がるのではなく、1、2年生は、業界分析や自己分析をして就職希望先を絞り込む段階ではなく、職業世界や職場文化を実感することが重要であるという認識を持っていた。高校から大学へのトランジションを経て、会社や働くということについて徐々に理解を深める時期なのである。

自分の就職活動のために社会人から有利な情報を引き出したいという願望が、結果的に学びの効果を低下させてしまうと考えたのである。他者の経験の道具の利用よりも、他者の経験そのものに好奇心を持つことの方が重要なのである。

そのためにも、食を通じて対話することは、就職活動から距離をとった学び方と言えよう。上田（2020）は、Playfulという概念を遊びから拡張し、「本気で物事に取り組んでいるときのワクワクドキドキする心の状態」と定義し、Playful Learningを提唱している。我々の意図も上田（2020）の主張に賛同したものである。就職委員会という言葉を使わず、「食と職の研究会」というプロジェクト体制にして、食を媒介にして対話自体を楽しむことを目指した。ただし、さし飯の遊び≡学びを学生に説明するには工夫が必要であ

る。細かく説明されたとしたら、ワクワクドキドキは失せてしまう。それゆえ、参加を促すような様々なイベントが必要になる。そのイベントの一つが「好き飯プロジェクト」である。

今回のイベントに協力いただけた組織が、梅崎が執行役員を務める日本人材マネジメント協会である。協会のホームページによると、英語名称は Japan Society for Human Resource Management = JSHRM) であり、「日本における HRM プロフェッショナルリズムの確立」を使命に、人材マネジメントを担う方々のための会員組織として 2000 年に設立された人材マネジメントの専門団体である。

様々な人事の専門家たちが食と職を繋げてどのように語るのか。私は、学生たちがその語りの中にキャリア観を感じることができると考えたのである。以下のような全 2 部構成である。

第 1 部「食」が「職」に与える力

第 2 部「しょく」向上会議

第 1 部では、JSHRM のメンバーが報告と食と職について報告と議論を行った。同じ人事の専門家であっても、それぞれの別の立場から知見が語られた。この座談の内容は文字起こしをして編集した。続く第 2 節で資料として紹介する。

司会 倉重公太郎（弁護士）

内田さやか（産業医の立場から）

佐藤麻衣子（社労士の立場から）

酒井雄平（人事コンサルタントの立場から）

A 氏（企業人事の立場から）

福井寿里（企業人事の立場から）

第 2 部は、学生スタッフの企画である。参加してくれた学生と社会人を小グループに分けて理想の社食について語り合った。第 1 部で様々な観点から食について語られたので、議論が広がった。

2 話し合いの記録

好き飯プロジェクトとは？

○梅崎 法政大学のキャリアデザイン学部の梅崎修です。学部の就職委員会委員長、今年からキャリアセンター長を拝命しております。

就職支援と言いましても、非常に難しいところがありますね。あまり焦らせるような言い方ですと、どんどん学生も怖くなって動かなくなってしまう。だから、楽しく前向き就活にも考えられる支援が、キャリアデザイン学部らしいのかなと思っています。

「食と職の研究会」と言っているんですが、このイベントに合わせてつくった研究会です（笑）。就職委員会としては、さし飯 Instagram を見ていただきたいんですが、これまで続けてきた試みとして「さし飯体験プログラム」があります。これは 1、2 年生限定の、社会人と 1 対 1 のさしでご飯を食べながら職場文化を学ぶというキャリア教育実践です。リラックスした場において 1 on 1 で話すことは、仕事だけじゃなくて、より広く人生（キャリア）について対話できる。就活も話すけど、就職後のキャリアについても話せる場をつくりたいという意図でした。また、職場の雰囲気、食を通してライフも考えていこうということです。

今日のご登壇の皆さま方のお話とも関係するんですが、福利厚生とか、健康経営とか、ウェルビーイングとか、人事戦略と、具体的かつ横断的につながっていきます。JSHRM（日本人材マネジメント協会）さんとコラボ企画をさせていただくことになりました。

めしばなの可能性・開放性

めしばなは、僕の好きな漫画の世界でもめし漫画は大ブームです。『めしばな刑事タチバナ』というドラマにもなっている漫画、これはもう必読文献と言ってもいいと思うんですが（笑）、食事についての会話が面白い。あと、刑務所の中でいままで人生で食べた、うまい飯を語って、同じ囚

人たちの喉を「ごくっ」と言わせたら勝ちという『極道めし』があります。つまり、めしについて話すと自己解放できるんですね。素朴に自分を語れるという解放系の会話空間が生まれやすい。

さらに話はズレます。僕の好きな作家で池波正太郎さんという方がいるんですが、皆さんもご存じですか。『鬼平犯科帳』を書いた人です。彼は、こんな言葉を残しています。

「だが、人間はうまくつくられている。生死の矛盾を意識するとともに、生き甲斐をも意識する・・・というよりも、これは本能的に腑で感じるようにつくられている。たとえ、一晩の熱い味噌汁を口にしたとき（うまい！）と、感じるだけで、生き甲斐をおぼえることもある。」

このハンバーガーに救われたとか、この牛丼に救われたとかという経験がある。そういう経験の中に仕事の意味が埋もれていて、仕事経験が少ない学生からするとちょっと遠いんですが、めしのフックが掛かるとその経験に共感できるのではないかと。今日は、知識として学ぶことだけでなく、体験として学ぶこともできればなと思っています。

それでは、J S HRMの倉重さんに司会をバトンタッチします。

J S HRMの活動

○倉重 では、あらためまして、皆さんこんばんは。ただいまご紹介いただきましたJ S HRMで副理事長をしております、弁護士の倉重といいます。

まず、このイベントはいったい何なんだと（笑）。梅崎先生からお話いただいたときに、「食」が「職」に与える力をみんなで考えようということで、焼き焼きを食べながらお話しいただいたんですが、実際は何をするのかよく分からないまま今日を迎えたんじゃないかなと（笑）。でも、J S HRMというところは、人事を中心としていろんな専門家が集まる団体ですから、語れる人を今日は集めております。

簡単に皆さんに紹介させていただきます。これ

は登壇順で、最初は産業医、お医者さんですね、内田さやかさんです。続きまして、社労士の佐藤麻衣子さんです。そして、人事コンサルの立場から酒井雄平さんです。そして、この後企業人事のお二人ですね。Aさん、そして福井寿里さんです。

皆さんJ S HRMに所属していて、それぞれ研究会などを行っていらっしゃるメンバーたちです、全然立場が違いますけれども、それぞれ食にかなりこだわりを持っていらっしゃる方、かつ仕事にいらっしゃる方も一部いらっしゃるのので、それぞれの視点からお話ししたいと思います。

私の自己紹介は、一応弁護士なんですが、労働法を専門にやっています。それで、肉が大好きなんですね。焼肉有名店は結構行ったかなという感じで、肉に特化して極めております。何か一つの物事を極めることを食べるところから教わるというのがありますね。

そこからどういういいことがあるのか。結局、食べるということのは生きることでもありますし、自分を管理すること。いま「キャリア自律」といわれていますが、食べることがそもそも自律しているのかと。誰かに流されて、何となく食べていないか、食べることをあらためて考えることによって、自分の生き方を考えることになるんじゃないかなと思います。

私、「独立記念パーティーディナーショー」というのをやったんです。ここに焼肉有名店にたくさん来ていただいて、こういう謎のパーティーを開けるようになった（笑）。今日のディスカッションのテーマは、皆さんの報告が終わった後にお話ししたいと思います。それでは、最初は内田さんからお願いします。

産業医の仕事

○内田 はじめまして、産業医の内田と申します。よろしくお願いします。今日は、私は産業医という立場からお話しさせていただきます。

そもそも産業医って知っているんですかね。聞いたことがあるという人はいますか。3人ぐらい？少ないですね。日本では、常時雇用する労働

者が50人を超えた場合、産業医を雇いなさいという法律があるんです。50人未満だったら付けていたり付けていなかったりするんですが、50人以上であれば置きましょうということになっています。

ちなみに医学部は6年間あって、私は2浪しているんで、社会人になったのが26歳で、きっと皆さんより遅い社会人デビューのタイミングなんです。大学組織になじめなくて、1年とちょっとで辞めて、それからはフリーランスで仕事をしています。なので、もういまほとんど白衣を着てなくて、普通の格好をしてやっています。

産業医の仕事は、個人を診るだけじゃないというのが特徴です。企業全体の健康管理とか健康戦略を考えていく仕事で、研修の仕事などもあります。

私の背景は心療内科医なので、メンタルヘルス研修とか、「ウェルビーイングとは」といったが多いです。あとは女性の健康です。タブーにしない生理とか、あとは健康診断のオプションの選び方とか、そういう具体的な講演をすることもあります。

今日、皆さんに初めにちょっとお伝えしたいのが、健康は個人の責任ではないという視点です。健康をつくれるかどうかは、個人の問題というイメージがありますか。自分以外に何が健康に影響を与えているのかというと、実は結構いろいろありまして、健康には社会的決定要因があるといわれています。

ベーシックには、やっぱり年齢というファクターがすごく大きいんですね。年齢とか性別というところで病気とかは規定されることが多いんです。生活習慣とか、労働環境、それこそいつも何を食べているとか、友達の数とか、国の治安の状況とか、文化、そういったものでも私たちの健康は決められているというところがあるんですね。

私はわりと個人よりかは、広い視点で健康とかウェルビーイングというものを捉える方が好きです。梅崎先生のお話で「ウェルビーイング経営」

という言葉があったと思うんですが、そういうところに関心を持っています。

健康は食事で作られる？

では、続いて皆さんにクエスションなんですけれども、「健康は何によってつくられていますか」というグローバルな調査があるんです。アメリカ人は「運動」、イタリア人は「恋愛」と答える人が多いらしいです。北欧の方々は「人とのつながり」、日本人は何て答えると思いますか。

「あなたの健康は何によってつくられていますか」と言われたら、浮かぶものは何かありますか。それが、日本人は「食事」と答えるんです。食事と病気とか、食事と健康のテレビ番組とかもすごく多いです、図書館や本屋さんに行っても、食事から健康をつくるという本が多い国ですね。

健康と食事はすごくつながっているんで、私は産業医という立場から、この食事の話を研修ですることが結構あります。食事の選び方のポイントとか、こういうものを研修の中で取り入れることがあるんですね。

例えばここ、これも実際に使うスライドですが、こんな方はいませんか。おなかがすいてくるとイライラするとか、午後は眠くてだるいとか、時間がない、食欲がないと言って、朝やランチをスキップしちゃうとかがあると思うんですが、働く人を考えたときには、それがパフォーマンスとつながっているのかとかという視点は大きいですね。

そこを医学の視点から皆さんにインプットしていくのが産業医の仕事で、つまりそこには血糖値というロジックが裏にあるんですよ、みたいなお話です。例えば血糖値と食事の関係で言うと、朝食を抜いてしまうと低血糖になっちゃうんですね。午前中低血糖のままだと頭が働かないよとか、その後、朝抜いたのにお昼をどかっと食べると、急激に血糖値が上がって、その後、急激に血糖値が落ちるんですが、この落ちるときというのがだるさと眠気が出ることが知られている。朝抜きをして昼どかっと食べるというパターンは、パ

パフォーマンスを落とす食べ方になる。

お食事は、もちろんパフォーマンスのためだけに食べているわけでは決していないんですが、ビジネスの側面で話すときは、やっぱりパフォーマンスとつながるのかという視点は大事になってきています。

次に、血糖値が上がりにくい食べ物は何みたいなことを医学の観点からお伝えすることが多くて、皆さんも低GIとか聞いたことがありますかね。血糖値が上がりにくい食べ物と上がりやすい食べ物があるんですね。それで、低GIのものを積極的に取ってあげると、自分のコンディション、眠気とかだるさみたいなものを自分でコントロールできるようになります。そんな情報を皆さんにお届けすることが多いです。

では、ちょっと次に1つ、皆さんにクエスチョンなんですが、眠くなりにくいのはどちらでしょう。左側が、だしが自慢のかき揚げうどん、右側は香り引き立つかき揚げそば。どちらですかね。これは結構イージーな問題なんです。はい、どん。GI値というのが結構違って、正解は右のそばなんです。GIが80と50くらい違うんですね。そばの方がGIは低くて、ゆっくり血糖値が上がるので、眠くなりません。

あとは、お野菜とかタンパク質をプラス1できるといいですね。これは全部コンビニのメニューなんです。コンビニでも工夫はできます。

食の多様性

続いて、どっちが幸せ、どっちが健康？という視点です。左側は一人でNetflixとかを見ながらUber Eatsのお弁当を食べている様子。右側は友達のうちでおしゃべりをしながら、持ち寄った自炊のご飯とお総菜を食べている。これはもし、どちらが健康かと言われたら、どっちを選びますか。

じゃあ、聞いてみようかな。左が健康だと思う人。じゃあ右が健康だと思う人。ああ、多いですね。次に、どっちが幸せそうか。ちなみに左の夜ってありませんか。私は週に3回くらいあるかなと

思うんですけど。左のよさもあるんじゃないかなという前振りをした上で、左が幸せなんじゃないと思う人はいますか。あ、挙がった、うれしい、よかった。仲間がいます。全部で6人くらい。では、右側が幸せ。やっぱり右の方が人気はあるんですね。

でも、そうなんです。これは結構重要なことで、健康と幸せっておそらくイコールではないんですね。私は産業医なんですが、あまり健康至上主義のタイプではなくて、健康よりもそれぞれが幸せだったらいいなと思っているところがあって、健康じゃないかもしれないけど幸せということは、世の中あると思うんですね。そこは忘れずにいる視点の一つです。

つまり、いまの自分には、どんなチャージが必要なのか？、ということですね。今日は、体に優しい食べ物を食べたいという日もあれば、大好物のものをもう、倉重先生の焼肉のようにがつつ食べたい日もあると思うんです。あとは、一人でゆっくり食べたいこともあれば、友人とお食事したいときもあるし、もう早く寝たいんだという日もあれば、思いきり飲み会をエンジョイしたいときもある。時と場合によって取捨選択できればいいんじゃないかなと思うんです。健康的なことを取り入れるときもあれば、自分の幸せ感を優先するときもあっていいと思う。いまあなたにはどんな食事が必要ですかというのが私からの問いで、それを意識しながら食事タイムを取っていただいいんじゃないかなと思っています。

私からは以上です。ありがとうございました。

ランチ雑談の間奏曲①

○倉重 では、次の発表の佐藤さんに準備いただいている間、軽く漫談でもしましょう。ご自身のランチ選びとかで意識していること。

○内田 私の？ランチは軽くします。

○倉重 軽く。やっぱりパフォーマンス優先ですか。

○内田 やっぱりそこも、わりとパフォーマンスで。

○倉重 外食しないといけないときで、パフォーマンスを上げやすい食事はどんな感じですか。

○内田 炭水化物の塊にしない。

○倉重 ええっと、じゃあおすすめのお店、チェーン店。

○内田 チェーン店、大戸屋さんみたいな定食屋さんでは選択肢が豊富ですね。あとお米を麦飯に変えられたりもしますし、おすすめかな。

○倉重 あとは富士そばですかね。

○内田 富士そばもいいと思います。富士そばに小鉢を付けてもらったらいいと思います。

○倉重 では、発表の準備が整ったようですので、佐藤さんお願いします。

社会保険労務士のキャリア

○佐藤 社会保険労務士の佐藤麻衣子と申します。私は社労士としての「食」と「職」ということで話をさせていただきます。

産業医もそうですが、社労士も知らないという方、学生時代は私も知らなかったので、多いんじゃないかなと思うんです。名前のとおりで、年金とか健康保険などの社会保険と、労働基準法などに起因する労働条件といった労務管理を支援する仕事で、平たく言うと雇用を専門に扱う国家資格なんですね。

最近では、働く人もすごく多様化していて、昔だったら大黒柱の男性正社員が主流でしたが、女性も高齢者も働くようになって、外国人、障害者、いわゆるダイバーシティ経営が求められる中で、いろんな人の雇用管理をする時代になっています。

なので、お仕事としては、最近是这样いった方が働けるように育休制度を整えたりとか、あとは高齢者を雇えるように定年を延長したりするんです。事務所によりますが、中小企業寄りにお仕事をする人が多いです。

あと、私はもともと銀行員でFP（ファイナンシャルプランナー）の資格も持っているんです。ライフプランの普及活動もしていて、高齢者や女性はどうしても賃金が低くなりがちなんですけど、そういう方が雇われているときだけじゃなくて、

定年後とか休んでいる間も生活設計が成立するようにライフプランと一緒に考えます。キャリア自律の視点でライフステージを乗り越えていけるような土台をつくるのは、やっぱり雇用契約と社会保険だと思うので、ちょっと地味なんですけど、やりがいのある仕事かなと思っています。

プライベートは、もともと社労士だったわけじゃなくて、新卒で会社員になって、転職しました。9年間は会社員として勤めていました。その後、育児との両立に悩んで、社労士受験をしながらパートをして、2015年に独立をしたんです。いきなり新卒から社労士という人はたぶん少ないと思うんですね。だいたい会社員をしながら受験をしたり、社労士事務所に就職したりして独立する人が多い。もし社労士に興味があったら、卒業していきなりではないというイメージは持っていた方がよいかなと思います。

いま、プライベートは中3の息子がいるんですけども、離婚をしてしまってシングルマザーなんですけど、時間と場所を選ばないお仕事で、いましてごくニーズが高いので、暮らしてはいけます。趣味は、運動が好きで、ランニング、バドミントン、ゴルフなんかをやっています。

社労士には、業務の代行の1号、2号業務というんですが、社会保険の資格の取得や喪失とか、育休のときの給付金の申請代行、あとは病気になったときの傷病手当金とか労災とか、そういった手続きを会社の代わりにやる代行のお仕事なんです。ただ、いろんなタイプの社労士がいて、障害年金だけをやりますとか、外国人雇用に強いですとか、スタートアップ専門とか、結構いろいろ色があります。自分に合ったかたちでお仕事をしています。

私は、育児との両立に悩んだという経験から、いろんな人が働くんだから、いろんなライフプランに合わせて職場がもっと柔軟になってほしいと思って。「多様なライフプランに応じた職場づくりで、企業も社員も豊かに」というのが事務所のコンセプトなんです。両立支援や高齢者雇用などに力を入れつつ、退職金制度なんかに力を入れ

て、現役時代から老後のことも考えつつ、生活設計やキャリアというものを考えてほしいという感じでお仕事をしています。

社労士によるコンサルティング

左側の「職」、3号業務・研修・業務委託案件についてクイズを交えながら少しお話をしますね。3号業務は、労務管理や社会保険に関する相談に応じ、又は指導をする仕事と定義されています。1、2号とは違うコンサルタントの仕事と考えてください。具体的に何をしているのかというと、まず柔軟に働ける職場づくり、次の空欄に何か思いつくものはありますか。時間と場所がやっぱり制約になるので、「テレワーク」にすごく力を入れている企業さんは多い。コロナになったとき、すごく推進されたんですが、今は行ったり来たりしながらも、昔よりはテレワークができる会社が増えてきました。これは、いろんな人が働くライフラインとしてはすごくいい。

もう一つは、中小企業の労務管理をすると、さっき内田先生のお話にもありましたが、従業員の数によって人事管理が必要になってくるんですね。顧問先企業がちょうど「50名」を超えて、産業医をどうしようか、社会保険の適用拡大で10月から短時間労働者も加入対象になるとか、障害者は50名じゃなくて雇用率なんですけど、それも考えなければとか、あとはジョブ型とかね。人が増えれば、どうやって賃金を配分したらいいだろうかみたいな賃金制度設計も必要になります。

最後の空欄は、企業向けの「金融教育」の支援です。これは銀行員が一番長かったキャリアで投信の窓販をしていたので、その知識を生かして資産形成の支援をしています。

というのが社労士の仕事で、平たく言えば人を扱うお仕事なんですね。経営資源の中のカネ、情報、モノ、ヒトがあると思うんですが、ヒトがメインになる。

ランチなどの食を私の視点から言うと、コミュニケーションとメンタルを中和する場みたいな、公私混在の時間帯というイメージなんです。すご

く大事にしてほしいなと思うんです。ランチタイムがなかったら、たぶん息が詰まって、毎日働くって結構難しいんじゃないかなと思うんですね。私の中で一番重要だなと思うのは、誰と食べるかです。その人間関係も「食」と「職」という意味でつながるなと思うんです。

また、一人というのも、ぼっち飯というのも、すごく大事な時間じゃないかなと思うんですね。嫌なことがあって、ちょっとエスケープしたいってなったときにランチタイムはすごくいいリフレッシュタイムになる。心と体はつながっているんで、おいしいものを食べると落ち着く。コーヒーを飲むと癒やされる。あと、思考するタイムですね。さっきイライラしたけども、どうした方がいいかなみたいなことを一人で考えるためにも使える時間だなと。

あとは取引先の方とのランチですね。やっぱり公式な打ち合わせでは出てこない話が出てきたりするので、コミュニケーションの発生の中場でもある。また、同期とか先輩と横のつながり。上司と関係なく、食というところでフラットに話せる。こういう人とのコミュニケーションを円滑にする工夫があります。例えば社食をつくるとか、ランチミーティングに手当を付けるとか、そういうやり方があります。職場に食をうまく組み入れて、楽しく働き続けられるようにしていったらいいんじゃないかなと思っています。私からの発表は以上です。ご清聴ありがとうございました。

ランチ雑談の間奏曲②

○倉重 ありがとうございます。では、酒井さんが準備している間は、ちょっと漫談を。

○佐藤 何でしょうか。

○倉重 佐藤さんのぼっち飯というか、お気に入りの力飯みたいなものは何ですか。

○佐藤 お気に入りの力飯は、横浜にあるんですけども、お昼ご飯だけの話じゃないかも。

○倉重 あ、具体的に。何屋さん？

○佐藤 ギリシャ料理。

○倉重 おう、マニアックな料理だね。

○佐藤 毎回そうなのですが、お店の方がすごく良心的な量と良心的な味とサービスで出してくれるので、こんなに良心的に提供してくれるから、私も良心的に頑張ろうと思えるし、すごくおいしい。

○倉重 自分の居場所ですね。佐藤さん、ありがとうございました。では、酒井さんお願いします。

コンサルタントのイメージ

○酒井 酒井と申します。よろしくお願いいたします。産業医、社労士の方からの面白くためになる話、すごいですよね。次に立つ者として、ちょっと怯み始めています。

コンサルタントの仕事を、組織人事の領域を中心に15年ぐらいいしてきました。企業の問題を解決するために、経営者や様々な立場の方との議論や、提案した施策が実行されるまでの支援を行います。問題の解決まで一貫してご支援する仕事です。

私の出身は愛知で、好きな食べ物には甘いものが多いです。チョコレート、ケーキ、健康に悪そうですが、その埋め合わせで毎朝、納豆、ヨーグルト、もやし炒めを食べています。

「思い出の味」として挙げるのは「うまい棒20本」(笑)。皆さん、小学校の遠足に行ったとき、おやつのお金の上限はありましたか。私たちの頃は200円でした。当時、最大限食べたい！と思って「うまい棒」を20本も買ってしまい、結果、当日は何本か食べたところで胃がもたれて食べきれずに終わった思い出があります。とはいえ「うまい棒」、おいしいですよ。

趣味の一つとしては洋酒全般。倉重先生が肉は仕事になると言っていましたが、及ばずながら、趣味としての洋酒も、たまには仕事に役立つと感じることがあります。

好み・場・栄養

○酒井 今回の登壇を梅崎先生からお誘いいただいた際、「コンサルタントとしての『戦略的人事めし』の話になるでしょうか？」というコメント

がありました。「戦略的人事×めし」って何だろう、うかつなことを言って滑らないかな、と思いながらこの場に臨んでいます。

コンサルタントって何をやる人なのか。組織人事の領域特有なことはさておき、自分の仕事について、3つキーワードを挙げます。

1個目は何だと思えますか。我々の仕事では、いろんな文化の企業、いろんなバックグラウンド・キャラクターを持つ方々の問題解決を支援するために、共通点を作り仲良くなるのも大事です。つまり「客商売」です。

我々の仕事は、提言しても、お客さまに実現に向かって動いてもらわないことには、お金をいただいたにもかかわらず成果が出ずに終わります。そうならないよう、お客さまが十分に理解し、「やろう」と思うことが大事であり、理解や共感を生み出すには論理や専門性だけでなく、仲良くなることも大事な要素です。

2個目は「プロマネ」です。私の現在の立場においては、「プロマネ」、すなわちプロジェクトマネージャーの役割を担うことが多いです。そこでは、業務の管理に加え、メンバーを育て、モチベーションを維持することも大事です。

3個目は「そこそこしっかり働く人」です。正直なところ、もう体力面で徹夜が難しく、そんなにががつ働かないのですが、身体が資本であることには変わりありません。最初のお二人からの説明で触れられていたとおり、健康や気分のコントロールが非常に大事です。大きな声では言えないのですが、体調不良を感じやすい年齢に差し掛かっているため、健康に以前よりも気をを使うことにしています。

前置きが長くなりましたが、本題として、私が考える「食」にまつわる3つの要素、すなわち「好み」「場」「栄養」について前置きの内容を絡めて説明します。一番大きいのは「好み」です。「食」には、先ほどの肉、酒も含め、好みがはっきりと表れます。これは、客商売として人と仲良くなるために役立つきっかけの一つです。例えば、数年前に関与したプロジェクトで、東北の工場に毎週

通っていた際、現地のメンバーが昼休みになるとプロテインの話ばかりしていたんです。筋トレ大好きな人が多かったからなのですが、「今日はザバスを飲んだ」とか、「プロテインの中でもソイとホエイとで何が違うか」とか、傍からはよく分からない話をしながら仲良くなる場ができていました。好みの共通項は大事です。

私が、自己紹介でちょっと変なエピソードに触れたのにも意図があって。「愛知県は味噌を愛する文化です」「洋酒みたいな少し変わったものが好きです」などと話すと、意外と相手との共通項が見つかったり、「へえ、酒井さんって、要するに味噌と酒の人のなね」と覚えられたりします。それをきっかけに接点ができたり、同じものを好きな人で飲み会を開く流れになったり。この流れ、社外でも社内でも大事です。

次の要素は「場」です。例えば、「お昼休みは会議室ランチ」。私は今、週の半ばはある会社に出向いています。そこでは、一種のカルチャーなのか、お昼時にはみんなでビルの下でランチを買ってオフィスの会議用テーブルに集まり、当日・最近の仕事、趣味など、色々な話をしながら食えることが多いです。やっぱり食事って色んな会話が生まれる場で、その意味で「食」の役割はとても大切です。他にも、自社のチームでは在宅勤務が多いのですが、対面で会う場を作るきっかけに「ランチでもどう？」という言葉が役に立ちます。

場についてもう一つお話しすると、スタッフとの距離をもう少し縮めようとか、何か和む会話をしようとする際、「私、チョコレートが好きで買って来ちゃったから、みんなで食べない？」と切り出すことがあります。特に2月になると「デパ地下で美味しそうなチョコレート見つけて買ってきちゃったんだけど、みんなで食べない？」と言って、雑談を始めたり、「あー、またチョコ配るんですね」とリアクションをもらったり。そんな用途にも、「食」は役立ちます。

3点目は「栄養」です。「カロリーを制し、心の安定を得る」というと大げさですが、例えば、ちょっとエネルギーが欲しいときには糖分主体で

すし、運動して体を絞りたいときにはタンパク質主体です。眠くて仕方がないときにはカフェイン主体で栄養ドリンクばかり飲んでしまうことも（笑）。使い分けを仕事にうまく活かすことも大事です。

というわけで、専門性に基づいているかよく分からないトークになりましたが、「仕事において、『食』って好みや場、栄養など色々効くんだな」とでも覚えてもらえれば幸いです。ありがとうございました。

ランチ雑談の間奏曲③

○倉重 酒井さんはチョコレートがお好きということで、どこのお店がおすすめですか。

○酒井 あまり知られていないようなのですが、「久遠」というチョコレートがあります。あるチョコレート職人の方が、日本の障害者雇用の促進と低賃金からの脱却を目的に、チョコレートテリーヌなどのお菓子を全国各地で作れるようにしました。本当に味が多彩で、おいしくて。いわゆるトリュフより手ごろな価格で、バレンタインのシーズンにも見かけますし、いつでもオンラインでも買え、ふるさと納税の返礼品にもなっている。ご興味ある方、よければご覧ください。

○倉重 ありがとうございます。では、Aさん。

目指す人事はご機嫌な職場

○A ここから私と最後の福井さんは、企業人事という立場でお話をしていきたいと思います。

今日お話ししている人たちですが、企業人事から見るとそれぞれつながりがあります。まず、先ほど産業医の内田さんから、企業に常駐し、面談しているという話がありました。人事から見て「体調が悪いメンバーがいる」というときに、専門家の立場から知見をいただくというのが、産業医の方との関わりです。

あと、企業は労働基準法などを守る義務があります。極端な話、一日18時間みたいな働き方は過労死になりかねません。私も、そういうことが起こらないようにするにはどうすればいいか、社

労士の方に相談しています。

そして人事制度ですね。企業で働く人のお給料を決める仕組み、人を評価していく仕組みは、コンサルティングファームの方と一緒に仕事をしています。

このように人事界隈の仕事ってつながっています。

私は自社で「健康経営」の推進に6年ほど携わっています。目指す姿は「ご機嫌な職場」です。ご機嫌っていろんな意味がありますが、私が思う「ご機嫌な職場」はそのものずばり笑顔が絶えない職場です。皆さんの個性や「持ち味」（最近、私は社内でもよく使っています）が組み合わさって、先行き不透明な時代の中でも有意義に仕事ができる。そんな職場づくりをしたくて、日々仕事をしています。

ここまでの話で私がすごくよかったなと思うことがあります。実は、みんなで「今日はカツ丼屋へ行こうぜ」「あしたは中華へ行こうぜ」みたいな、外食でわいわいとコミュニケーションしましょうみたいな話だけになったら、ちょっと嫌だなと思っていました。「職と食」というと、どうしてもコミュニケーションの話になってしまう。

先ほど Uber Eats の話もあったように、ちょっと安心できる話をしたいなと。みんなで外へ行ったりとか、ランチ会をしたりとか、はある意味ハレの日（非日常）のイベントです。今日、私が話をしたいのは、日常のケの日の話です。その中でも、誰とも被らなさそうな弁当のお話をしたいと思います。

弁当サイクル＝自炊のススメ

先ほど「ぼっち飯」みたいな話もありました。一人で食べるご飯も会議室ランチも、私はしていますが、「自炊のススメ」というテーマでお話します。

私は、ここ数年、よく自炊をしています。お昼は外へ食べに行く用事がなかったら持っていっていますが、そもそもは自炊の方が安いという理由で始めました。最初の頃は面倒くさくて、サバの

みそ煮缶をそのまま会社を持って行って、周りに「餌食べている」「動物園みたい」みたいなことを言われながら食べていました。これが、だんだんはまっていくと、サバ缶持ち込みから卒業していきます。

弁当をつくっていくうちに、好きなものを食べられることや、調理する楽しさをだんだん味わえるようになってきました。「弁当は自分の作品」って書かせていただきましたが、だんだん、「今日はどんな弁当をつくろうかな」という気分になっていきました。

次に健康です。先ほど内田さんも健康のことはお話しされていましたが、眠くならない、腹持ちがいいといった食材をだんだん自分で選んでいくようになります。

また、自炊すると節約できるというイメージは、皆さんあるかなと思っています。ちょっといいものを外で食べたら高いけれど、いいお肉とかいいお野菜とかを買うと安いという経験はあるのではないのでしょうか。だから、いいものも自分で作ることで手が届くことがあります。

別の観点でお伝えしたいことが、医療費の削減です。健康経営って皆さん、特に学生さんってあまりピンとこないかもしれませんが企業は健康保険料などを働く従業員と折半して払っています。皆さんが病気をしないと医療費がかからず、巡り巡って健康保険料も安くなる。こういったメリットもあったりします。

あと、「体験」もあります。だんだんこだわっていくと、スーパーマーケットだけでなく八百屋さんや直売所にも行くようになっていきます。直売所の写真を載せていますが、生産者の方の顔が見えるところで健康なものを選んでいくことは、それはそれである意味、社会貢献につながっていきます。そして、あしたは何を食べよう、何を買おうかということが、だんだん趣味になっていきます。加えて、弁当は失敗してもいいという良さもあります。失敗したからと言って、誰にも怒られないですからね。

これが「弁当サイクル」です。あまりにそのま

まのネーミングなので、皆さんの周りにコピーライターの方がいたら、ぜひ名前を付けていただきたいですが（笑）、まずは一步、自炊に踏み出すことを学生のうちからできるといいかなと思っています。

私も全てを完璧につくっているわけではありません。最初はお味噌汁をつくるところから始めました。お味噌汁からでも大丈夫。あと、おかずも冷凍食品を買ってくることもあります。最初から全て自分でつくるというというわけではなくて、一歩ずつでも踏み出していくと、このサイクルの波に少しでも乗っていけるかなと思っています。

発表は以上です。ありがとうございました。

ランチ雑談の間奏曲④

○倉重 おすすめの冷凍食品は？

○A 私はよく生協で購入しているのですが、生協の商品に「こんせんくんポテト」というものがあります。誰も知らないと思いますが（笑）。対象年齢1歳半からみたいなの、かわいくていろんな表情をしています。ぜひ食べてみてください。

○倉重 では、最後に福井さんをお願いします。

人事の仕事を選ぶ

○福井 はじめまして、住友重機械工業という機械メーカーで人事をしております、福井と申します。私は、今日のお昼はオートミールとサバ缶でした（笑）。右の引き出しにストックしているんですけど、そんな悲しい食生活をしているので、お弁当はいいかなと思っていますが……。

仕事を紹介すると、いま、まさに社食をつくってまして、2025年4月にオープン予定です。2年ぐらいかけて準備をしてきました。そういうところをちょっとご紹介して、企業が社食をどう考えているのか、従業員から見たときに社食ってどんな存在なのかを話します。私はずっと新卒で入社した会社でたまたま人事に配属されて、いまの2社目でも人事をしているんですけど、人事ってどういう仕事をしているのかを、皆さんに持ち帰ってもらえればといいかなと思っています。

1社目は帝国データバンクという信用調査会社にいました。学生の皆さんは聞きなじみがないと思うんですけど、たまにニュースを見ていると、「帝国データバンク調べによると」と出てくるんですね。今月の倒産件数とか、そういうデータ分析結果を出している会社です。あとは、この企業の支払い能力は何点ぐらいありますよみたいなデータを出して、それを金融機関とかに売っている。

私は、もともと経営学部出身で、そういうお金の動きにすごく興味があって、そのまま1社目を受けたんです。そこでたまたま人事に配属されて、採用研修担当でした。ずっとこの仕事をしています。5年ぐらいたって人事でキャリアを積みたいと思って転職をしました。だいたい日本の会社ってジョブローテーションがありますよね。でも、違う職種よりも人事がいいと思って、採用担当で募集している会社を受験して、この機械メーカーに流れ着いたという感じです。

皆さん文系学生ですね。機械メーカーの事務系仕事って全然思いつかないと思うんですけど、結構面白いんです。50名ぐらい入社して、20人ぐらいが文系、管理系だと5人ぐらいですかね。メーカーの花形といわれるのが資材調達というところなんです。本社で大きなお金を動かして、例えば鉄を買ってくるとかいう仕事です。私も文系の人が少ない会社って自分の力を活かそうだなと思って、2社目に転職をするときに、自分が若干マイノリティになりそうな会社を選びました。そこで、本社でずっと採用担当していて、それこそ学生の皆さんに会社説明会をしたり、面接したりしてきたんです。

社員食堂を作る

○福井 メーカーなので、工場も見てこいということで2年ぐらい前に横須賀の工場に配属されました。船とかクレーンとかをつくっているところなんです。すごい広い敷地で、東京ドーム13個分。いつも東京ドームに例えられますけど（笑）。散歩すると1時間半ぐらいかかるようなところで

す。実は私、作業着を着て働いているんです。お世辞にもかっこいいとは言えない作業着を着ています。朝8時からラジオ体操をしております(笑)。

ちなみに、今日の業務でいうと、それこそ9時から食堂のミーティングがありまして、2時間ぐらい建設会社さんと総務と一緒にです。お昼過ぎから新卒の面接、インターンシップ(いまオープンカンパニーと言いますね)です。あとはメンタルヘルスの面談です。

そうですね、人事は本当に何でも屋さんです。新食堂の開設のプロジェクトリーダーもしていて、横須賀製造所って2000人ぐらいが勤めているんですけど、その中に新しい建屋をオープンします。5階建てのビルです。その中に製造所の食堂を新しく入れるという企画があって。食堂って福利厚生の一環なので人事管轄なんです。誰か動ける人をプロジェクトリーダーにしてくださいということで選任されました。2年ぐらいかけて準備しています。

そのお話をする前に、ライフのところもご紹介できればと思います。私は本当に無類のお菓子好きで、机も袖机に3段あるんですけど、下の2段はお菓子とサバ缶とオートミールしか入っていない(笑)。製造所って全然近くにコンビニもないんです。それでストックしてまして、ときどき残業しておなかをすかせた人が「福井さん、何かない？」っていうので、コンビニ代わりに使われている感じですけど、それも楽しいです。

あとは三つ目、就活転職支援みたいなことも休日にやっています。キャリアコンサルタントという資格を持っているんですけど、採用の仕事が面白くてボランティアでやっています。

海外旅行も好きです。メーカーってお休みがすごい長いんです。9連休が年間3回ぐらいあるので、予定を立てたりしています。

新社会の6つのコンセプト

○福井 食堂の話にいきたいと思います。新棟の食堂の開設準備のスケジュールとその内容をお伝えしたいと思っています。まず、2022年に食堂

がオープンすることが決まりました。そのときに私が最初にやったことは社員アンケートです。工場なのでパソコンを持っていない人が多いんです。アンケートボックスをつくって食堂に置いておいて、「いまの食堂をどう変えてほしいですか」みたいなアンケートをやりました。

皆さんに、ここでクイズです。どんな意見が出てきたでしょう。20秒後に聞きたいと思います。どなたか言ってくださる方は。

○会場 広くておしゃれな場所。

○福井 ありがとうございます。いまはちょっと狭くて、若干ダサイかなという感じのところかな。他はいかがですか。

○会場 混まない。

○福井 そうですね。お二人に言っていたいたとおりです。いまの不満点として、とにかく狭い、おしゃれじゃない、落ち着かない、おいしくない、入りづらい、待ち時間が長い、炭水化物ばかり、一方、安いのはいい。ザ・工場の食堂という感じです(笑)。いまは30席しかないんですよ。2000人の規模で30席って、もう食堂を使わないでくださいと言っているようなものですよ。新しい食堂は300席にしましょうと。

次に2点目のクイズです。それを受けて、運営会社を決めるためのコンペをしました。5社ぐらい呼んで、当社側で仕様書をつくって、それに基づいてプレゼンをしてくださいとお願いしたんです。そのときに六つのコンセプトをつくりました。コンセプトにどんなものが入っているでしょう。

○会場 待ち時間ゼロの食堂。

○福井 そうですね、ゼロにしたいですね。おっしゃるとおり、それは入っています。

○会場 開放感がある。

○福井 いいですね、開放感がある食堂。ありがとうございます。六つのコンセプトとしては、一つ目が「新棟コンセプトの『創発する空間』を推進する食堂」です。製造所の中にメーカーの研究所があるんです。研究所では、コミュニケーションをしてアイデアがどんどん生まれるという創発する空間を目指しています。

二つ目が「おしゃれで見栄えのする広報効果の高い食堂」。私がこだわって入れたポイントになります。いまの空間が、本当に居心地が悪くて、女性は入りづらいとか。とにかく居心地がいい、出社したくなるような食堂にしたいなということです。

あとは「温かく、おいしい食事の提供」とか、「安全で従業員の健康に資する食事の提供」「憩いの場になる」とか、「渋滞を発生させない、効率的なスピーディな食事の提供」を入れています。

ちょっとごめんなさい、時間が来てしまったので、具体的にどうしたという話をしたかったんですけど、このあたりにさせていただきたいなと思います。ありがとうございました。

ランチ雑談の間奏曲⑤

○倉重 ありがとうございます。食堂の推しメニューは何ですか。

○福井 いいんですか、PRして。推しメニューは横須賀プレートという。

○倉重 何ですか、それは（笑）。

○福井 デリを2種類選べるという。選べるというところが重要かなと思って、タンパク質をいっぱい取りたい人だったり、おなかをいっぱいになりたい人がいたり。

○倉重 井ものしかない食堂からだいぶ変わりましたね。

○福井 いまはそうです。

○倉重 では、それぞれの言い足りないところを伺っていききたいと思います。

食が生み出す生産者とのコミュニケーション

○倉重 内田さん、皆さんのお話を聞いて、あらためて食と職について発言されたいことはありますか。

○内田 Aさんのお話で、お弁当を作ろうとすると、直売所に行って買ったりするので、エコや環境のことも考えるきっかけになったわけですね。栄養素を取ることからだいぶ離れたところまで、いろいろ考える機会をくれる。私が今日話し

たところにはないエッセンスだったので、すごく興味深く聞きました。

○倉重 いいですね、Aさん、ご指名です。

○A 栄養素は正直言ってそんなに意識しているわけではありませんが、対面の直売所では聞いたことない食材を使ったレシピも教えてもらえます。「福耳」って皆さん、分かりますか。

○倉重 耳、耳たぶのこと？

○A はい、耳たぶみたいな唐辛子のことなのですが、「福耳のつくだ煮」のレシピの作り方なども教えてくれます。料理のレパートリーが増えていくと、楽しいだけでなく素朴で温かい気持ちにもなります。「来週もつくろうかな」という気分になりますし、直売所の方とも「先週の福耳、おいしかったです」みたいな感じで話が広がっていきます。栄養があるに越したことないけど、それは二の次な感じで、それよりもつくっている人の顔が見えるって、すごくいいなと思って続けています。

○倉重 なるほど。誰か横にパスしてください。

同じ釜の飯、ゲームと食事

○A ランチじゃないですけど、酒井さんのスライドを見ながら。そうですね、半分健康の話ですけど、プロテインが好きな人は、私の会社でも多くいます。やっぱりそういう偏愛みたいなのがが見えるところが面白いなと。個性が見えるって、すごくいいなと思っています。会議室ランチ派の人もいれば、あとは地域性が絡むとか。そういった雑談がしやすいこともお昼休みの魅力なのかと思います。

○酒井 そうですね、多くの場合は、ランチという場がつくってくれる効果が大きいのかなと思います。さっきの出向先の話を申し上げたように、ちょっとみんなで囲むということ自体のよさは確実にあるかなと。

あと、これはすごくベタな言葉かもしれないですけど、「同じ釜の飯」みたいなものってあるような気がして。これはランチというよりは、夕食とか宴会に近いですけども、同じ空間で同じ

ものを食べてみると、やっぱりそこには一体感というものが生まれてくる。そういったものもやっぱり食の力なのかなと思ったりすることはあります。

あとは、食というよりは地域性とか旅行の話に近くなりますけれども、最近食べたこんなものがよかったとか、自分のもともと好きな味はこうでとか、そういう話ってやっぱり万人受けしやすいし、あまり敵をつくらない会話ですね。関西・関東の争いとかをしなければ（笑）。そういう意味でも食の話は、初手の会話としては非常にいいんじゃないかなと思ったりします。

○倉重 酒井さん、アナログなボードゲームとかご趣味ですよ。ゲームしながら食べる飯。

○酒井 いや、駄目ですよ。ゲームしながら食べてしまうと、ゲームが汚れちゃうから。

○倉重 ああ、サンドイッチ伯爵的なものはないんですね。

○酒井 おでんとか、そういうものをつつきながらも可能ではありますが、実は相性が意外とよくないんです。

○倉重 なるほど、失礼しました。ところで佐藤さん、取引先とかね、ご飯を食べますよね。せっかくだから「戦略的飯」についてちょっと語ってもらおうかなと。

本音を引き出すランチ

○佐藤 ミーティングや会議した後に、お客さまと一緒にランチでもとなると本音が生まれてくるのは何でだろうと、いつも思うんです。公の場で言いづらいことは、なぜか食べるとしゃべりだす。おなかがいっぱいになると、リラックスしたり、ちょっと公私の境が曖昧になるのかなと思って。そのときにお互いの相性とか、プライベートとか、そういうものも見えつつ、「さっきの話なんですけど、実は裏でこういう事情もあってですね」みたいな円滑にするためのグレーな話も。

○倉重 オフィスだと難しい？

○佐藤 お客さまの「あれ、何かちょっと引かかるな」みたいなときは、お食事に誘って、さり

げなくコミュニケーションを深めますね。

○倉重 なるほど。客先のお接待で取る店とかで意識していることはありますか。

○佐藤 あまり接待は。どちらかというときされる方なので。

○倉重 される方、失礼しました。

○佐藤 顧問になると食べられますので、いまは役得だなと思うんですけど。ところで、中小企業で社食をなくす動きも多かったりするんです。ここに来て大企業が社食づくりをやるというところに、ちょっと気になったんですけど。

○倉重 せっかくですから、福井さんにお話をいただきましょうか。

採用戦略に役立つ社食

○福井 学生の皆さん、食堂がおいしい会社に行きたいと思いませんか。私、工場に配属になって一番先に思ったことが、こんなにご飯の選択肢がない環境で働きたくないと思ったんです。本当にストックするぐらいしか選択肢がなくて。おいしいものを毎日食べられるんだったら工場で働きたいと思う人が増えるんじゃないかなと思いがら仕事をしています。

○倉重 社食がまともにならないと、仕出し弁当とか取ったりしたんですか。

○福井 そうです。製造所30カ所に配達してくれるお弁当屋さんがあります。350円。すごく安いですよ。

○倉重 それは会社の補助が入っている？

○福井 補助が入っています。給料天引きなんです。それでは駄目だろというのが、やっぱり採用。それが一番大きいというか、経営陣を説得する材料に使えたという感じです。

○倉重 そうか、経営の方にはない視点なんですね。だって工場地帯だから、周りにコンビニがないとおっしゃっていたけど、たぶん飲食店もないんですよ。

○福井 まったくありません。

○倉重 仕出し弁当オンリーはちょっときついですよね。ちなみに裁判所というところも飯がまず

くて、いま、400円弁当みたいなやつしかなくて。

○内田 病院もきついですよ。

○倉重 病院。最近は力を入れていないですか。そんなことはない？

○内田 患者さんのものはおいしくても、職員用は美味しくはないです。基本的にコンビニ生活をずっとしていました。

○倉重 ああ、コンビニが一番ましみたいな。

○内田 時間がないので、兎に角かき込むみたいです。そういう世界観です。

○倉重 確かに医者と弁護士は時間がないから。5分で飯を食べるから。

○内田 5分で飯を食べるかどうか勝負です(笑)。

○倉重 だんだんまとまってきたんじゃないかな(笑)。変なまとめなんですけど、食というのは、人を引きつける力があることは、いま話して分かります。

私は、いつも人生で何回健康で飯が食べられるかなと考えているわけです。たぶん1万回ぐらいあったらいい方かなと。年を取っていろいろ食事制限とか加わっちゃったら、食べたいものも食べられません。

あと、やっぱり食は立場を超えたコミュニケーションになりますね。私は焼肉が好きだと言いましたが、もう一つ好きなのがラーメン二郎なんです。ラーメン二郎は、たった1杯、このご時世に600円とかでおなかいっぱい食べられて、どんな立場の人でも幸せになれるんです。どれだけお金がなくても、600円あれば幸せな一日が過ごせるというのは、すごいセーフティネットです。食べるために働くということも、働く人たちの力になってくるんじゃないのかなと思ってます。

今日はどうぞご清聴ありがとうございました。

謝辞：本稿の作成にあたり、公益社団法人教育文化協会（ILEC）の研究・教育助成を受けている。ここに記して感謝申し上げる次第である。

参考文献

上田信行（2020）『プレイフル・シンキング（決定版）働く人と場を楽しくする思考法』 宣伝会議。

梅崎修・千頭万里子・須永依里（2020）「キャリア体験を聴く「場」の設計：「さし飯体験プログラム」の実践報告」『キャリアデザイン研究』No.16 pp.217-222.

梅崎修・渡邊妙佳（2024）「さし飯体験プログラムー2023年度の報告」『生涯学習とキャリアデザイン』Vol.22, No.1, pp.119-125.

食と職の研究会の新企画

梅崎修

法政大学キャリアデザイン学部

キャリアセンター長

さし飯体験プログラムとさし飯教授

職業人講話＝キャリア教育実践

1 on 1、リラックス、社風も

仕事 < 人生

就活 < キャリア



職場の食はテーマの宝庫

福利厚生

健康・well-being



社風・職場文化

ワークとライフのあいだ

新企画、好き飯プロジェクト

めしばなは自由なディベート空間 体験＝身体を語れる場所



池波正太郎（時代小説家）の言葉、空欄の中はの言葉は？

「だが、人間はうまくつくられている。生死の矛盾を意識するとともに、生き甲斐をも意識する・・・というよりも、これは本能的に体で感じる事ができるようにつくられている。

たとえ、一椀の熱い味噌汁を口にしたとき（うまい！）と、感じるだけで、生き甲斐をおぼえることもある。

jshrm

「食」が「職」に与える力

一産業医の立場からー

内田さやか

jshrm 日本産業医学会
Japan Society for
Human Resource Management

jshrm

～略歴～
内田さやか
産業医・労働衛生コンサルタント
心療内科医・公認心理師
ビジョンデザインルーム株式会社 CEO
SAHANA Retreat Clinic 院長 (趣味)

20社以上の企業にて産業医を歴任。
“疲れている現代人に癒しを得てほしい”
これが私の原点です。

講演・研修しているテーマ：
「職場のメンタルケア」
「well-beingとは？」
「心理的安全性を高めるマネジメント」
「労働者の自殺対策」
「タブーにしない生理、PMS」
「健康診断のオプションの選び方」 etc

jshrm 日本産業医学会
Japan Society for
Human Resource Management

jshrm

健康は、個人の責任ではない。

3

jshrm

健康の社会的決定要因の階層構造

(Dahlgren & Whitehead, 1991(modified))

研究費助成金 研究費助成金

jshrm

健康は、何によって作られるか？

アメリカ人…運動
イタリア人…恋愛
北欧人…人との繋がり

では、日本人は…

食事

jshrm 日本産業医学会
Japan Society for
Human Resource Management

jshrm

ビジネスパーソン向けの
研修の一部をご紹介します

食事の選び方のポイント

5

jshrm

こんな方いませんか？

お腹がすくとイライラ…
午後はだるくなりがち

時間がない…
食欲がない…
食事をスキップしがち

↓

仕事のパフォーマンスはどうですか？

仕事のパフォーマンスを維持していくには、食事の時間や内容による
血糖値のコントロールが重要であることが分かっています。

血糖値とは？
血液に含まれるブドウ糖の濃度のこと。食事によって摂取した炭水化物が分解されてブドウ糖になり、このブドウ糖が小腸から吸収されて血液によって体中に運ばれ、エネルギー源となります。

jshrm

1日の血糖の変化

健康な人のある1日の血糖曲線

① 朝食を食べないと**低血糖**になり、脳にエネルギーが行かない為頭が働かなくなります
② 朝食抜きの昼食を食べると、朝食を食べたときよりも血糖値の上がり方が急で、下がり方も急です。**急激な血糖値の下降**は、眠さやだるさを感じる原因になります

血糖の上昇が緩やかな低GI食品とは

jshrm

GI（＝グリセミック・インデックス）は、食品に含まれる糖質の吸収度合いを示し、摂取2時間までの血液中の濃度を計ったものです。グルコースを100としています。
高いほど血糖値があがりやすく、低いほど血糖値の上昇が緩やかとされています。
「カロリーが高い」＝「血糖値が上昇する食べ物」とは限りません。

高GI 70	白米 77	白パン 77	ドーナツ 76	煎餅 91
中GI 56	玄米 56	クッキー 59	パンケーキ 67	
低GI 55	パスタ 48	バナナ 51	りんご 37	
0	黒大豆 18	牛乳 27	ピーナツ 13	

食後の眠気が気になる方は、低GI食品を。
他に、ヨーグルト、チーズ、納豆、春雨、海藻類など

Am. J. Clin. Nutr. 83: 1161-9 (2006)

どちらを選ぶ？

jshrm

眠くなりにくいのはどっち？

だしが自慢のかき揚げうどん
(399円) 504kcal



GI値：80

香り引き立つ かき揚げ蕎麦
(396円) 463kcal



GI値：54

うどんより蕎麦の方がGI値が低く血糖値の上昇が緩やか
蕎麦は食物繊維も多く腹持ちが良い
単品ではなく、**野菜やたんぱく質**のおかずをプラスしよう



セブンイレブンの

どっちが幸せ？どっちが健康？

jshrm



一人でNetflixを見ながら、
ワーバニーズの弁当を食べています。



友達の家で、おしゃべりをしながら、
自炊＋お惣菜を食べています。

11

今の自分には、どんなチャージがいるの？

jshrm

体に優しい食べ物⇔**大好物をモリモリ**
1人でゆっくり食べる⇔**友人と食事をする**
早く寝る⇔**飲み会をエンジョイ**

時と場合によって取捨選択！
いま、あなたにはどんな**食事**が必要ですか？

jshrm 株式会社ジェイ・エス・エム
Japan Society for Human Resource Management

社会保険労務士としての『職』と『食』



佐藤 麻衣子 ウェルズ労務管理事務所／株式会社ウェルズプラン 代表

社会保険労務士、CFP®認定者／1級ファイナンシャル・プランニング技能士、ISO30414リードコンサルタント
厚生労働省「働き方の多様化を踏まえた被用者保険の適用の在り方に関する懇談会」構成員

- 経歴：会社員9年、専業主婦パート2年、2015年に社労士として独立開業
- プライベート：中3の息子を育てるシングルマザー、横浜在住
- 趣味：ランニング、読書、バドミントン、今年からゴルフ



多様なライフプランに応じた職場づくりで企業も社員も豊かに

『職』3号業務・研修・業務委託案件

- 柔軟に働ける職場づくり **テレワーク** の導入など企業に適した形で誰もが働き続けられる職場環境へ
- 中小企業の労務管理支援 従業員が **50** 名を超える安全衛生体制、社会保険、障害者雇用、人事制度
- 社員の資産形成支援 企業型DC の導入・研修導入・移行・合併対応、社員への **金融教育** を支援

『食』公私混在の場

思考タイム・体調管理・「実は…」・情報交換・絆・癒し



コンサルタントという「職」において、「食」が与える力とは？？



酒井 雄平

- 社会人20年強、組織・人事コンサルティングを15年ほど。自動車の街や、きかんしゃとよく間違えられるファームにいます
- 出身：愛知県（赤い味噌の国）
- 好きな食べ物：チョコレート、ケーキ。朝は納豆・ヨーグルト・もやし炒め
- 思い出の味：うまい棒20本、実家の土手煮、初めてのウイスキー
- 趣味：音楽鑑賞（雑食）、漫画、ボードゲーム、洋酒全般

※「VOASOBI好き」と言うと、「**若づくり**」と言われることを学びました

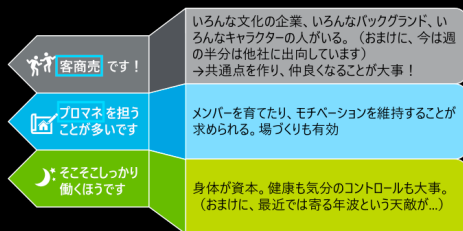
お題アリ
「戦略的人事」×「めし」とは...？
うかつなこと言うとスベリそう...



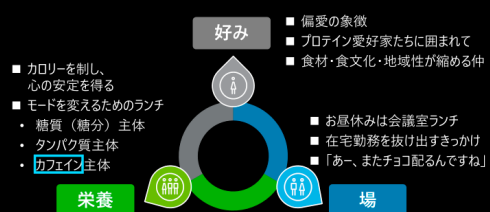
業界用語でいうところの、「ろくろ回し」ポーズ

コンサルタントとしての、「戦略的人事めし」の話になるでしょうか？

そういえば、コンサルタントって、何する人だっけ？



「食」にまつわる3つの要素が与える力



ご清聴いただき、ありがとうございました！

