

会報 No.335



キャリア・コンサルタント

2023年（令和5年）10月30周年特別号

[発行] キャリア・コンサルタント協同組合

発行責任者：渡邊 健三

〒102-0052 東京都千代田区神田小川町 1-8-3
小川町北ビル 8F

TEL：03-3256-4167（代表）

直通電話：コンサルティング事業部 03-6821-7544

：外国人材受入事業部 03-6826-7789

FAX：03-3256-4168

E-mail：[事務局] jimukyoku@ccco.jp

[コンサルティング部] eigyo@ccco.jp

URL：<https://ccco.tokyo>

<http://ccco.jp>

編集長：山本奈美

編集者：大野長壽 中野 忠 福田秀樹

バックナンバー：

<https://ccco.tokyo/kaihoh>

1. 30周年式典を終えて

理事長 渡邊 健三

2. 組合員になって

オフィスコンパス
梯 智紀

3. (健康管理 17)

常務理事・事務局長 宮坂 武彦

4. 事務局だより

事務局

一粒万倍

1.CCK30 周年記念式典を終えて

代表理事 渡邊健三

10月6日(金)、日本教育会館9階喜山倶楽部にて当組合設立30周年を記念して、式典を開催しました。ご来賓、パネラー、組合員および職員の方々、63名のご参加をいただき、会場運営、プログラム進行、懇親会と予定通り、成功裏に終了することができたと自負しております。当日足をお運びいただいたご来賓、組合員および関係者の皆様、ありがとうございました。また、開催準備に向けご協力いただいた役職員の皆様にも大いに感謝申し上げます。

ご来賓の東京都中小企業団体中央会振興課主査、谷直樹様および(一社)日本テレワーク協会専務理事、奥敬祐様よりご丁寧なご祝辞をいただきました。

生き字引ともいえる当組合顧問の棚木様より、「CCK30年の歩み」を設立当初から最近に至る山あり谷ありのお話をいただきました。

基調講演ではSBI大学院大学教授吉田宣也様から「これからの10年に向けて」と題して、今後CCKの歩む道をお示しいただいたと思います。

パネルディスカッションでは、「日本型ウェルビーイングの課題と解決の方向性」を題として、日本ウエルエージング協会代表理事小川利久様、㈱FB マネジメント代表取締役山田一步様、㈱YOU TRUST 代表取締役岩崎由夏様から、それぞれ担当されているお仕事の立場から、説得力あるお話をいただきました。そして私からは人口問題と外国人材の活躍する社会をウェルビーイングの観点からお話させていただきました。人口問題はアジアの多くの国でも今後対応を迫られる問題であり、日本の優位性が薄れつつある現状で、日本がどのような対応をしていかなければならないか、問題提起をさせていただいたところです。日本の高齢化、生産年齢人口減少は非常に身近な問題であります。奥行きが広く、深い問題でもあります。パネラーの皆さまからお話いただいた内容は視点が違ってはいても、ウェルビーイングという共通したものと私自身は考えております。今後協業していける分野があると確信しております。今回の機会をそれぞれが持つ分野の知見を生かして、具体的な成果に結びつけられるよう努力していきたいと考えています。どう結び付けられるかが課題であり、組合員皆様のご協力をお願いいたします。

私としましては、今後益々少子高齢化、人手不足が進む中、人口が増えない現状では外国から来てもらうしか解決方法がありませんので、現在担当し、取り組んでいる外国人材受入事業を一層発展させ、CCKが労働力確保という社会貢献を果たし、そしてCCKが発展し存続できるよう努力していきたいと考えています。

コンサルティング事業ではウェルビーイングの観点から事業の幅を一層広げていけるよう、今回の30周年を契機に大きく羽ばたければと考えております。

皆様の知見と行動力で次の10年を乗り越えていきましょう。

次は40周年です。頑張りましょう！



2.組合員になって

オフィスコンパス
梯 智紀

こんにちは、梯です。

2023年7月に組合に加入して組合員になりました。

これまでは宴会部長として、年に数回の慰労会等にお誘いいただき皆さまと交流を深めて参りましたが、これを機にお仕事でも皆さまとご一緒出来るということで大変うれしく思っております。

現在は中小企業診断士として独立開業し、主に中小企業の経営支援とDX導入の業務に従事しています。これまで様々な業種の中小企業に接してきましたが、大企業のように仕組化が進み、効率的に運営出来ている企業は一握りであり、本当に多くの問題に直面していると感じています。

私は「超・現場主義」を掲げ、顧客企業に実務的に介入する点が一般的なコンサルタントとは異なります。これは独立前にベンチャー企業で管理業務の責任者として実務的に従事してきたことが背景にあります。経営企画、財務経理、人事労務、法務、ITと経営管理に必要な実務は全てカバーしており、幅広い経営課題に対応しています。

1. 中小企業の経営支援

中小企業で手薄になりがちな管理部門の構築を支援します。手作業で行っている業務の改善をIT活用と併せて提案し、業務効率化・改善支援を行います。

2. 新規事業・補助金申請支援

新規事業の推進を資金調達の面から支援しています。資金調達の方法は補助金を活用したものが中心であり、事業再構築補助金やものづくり補助金などの比較的大型の補助金から、小規模事業者持続化補助金、創業助成金などの小規模のもの、さらに都道府県で募集している補助金まで幅広く対応しています。累計の支援実績は35件のぼり、採択率は90%を超えています。

3. 中小企業のDX支援

日本では少子高齢化による将来的な労働力人口の不足が危惧されており、国が主導するかたちでDXを推進しています。DXの大きな目的は生産性の向上です。デジタル化による業務の自動化や正確性の向上、作業時間の短縮が可能となり、最終的には人件費削減も期待できます。

従来、システム開発には高度なプログラミングの知識が必要とされ、導入企業の業務に合わせたシステムの構築は高額になること、納期が長いことなどから、多くの中小企業にとって高いハードルになっていました。

しかし、システム開発ツールについても技術革新が進み、従来の問題を解決したうえで非 IT エンジニアでもシステム開発が可能な環境が整ってきました。それが「ノーコード」と呼ばれるシステム開発ツールです。

従来の開発手法はコードプログラミングと呼ばれ、専門の言葉を1文字ずつ打ち込んで開発を進めていました。しかし、ノーコードではそれが一切不要となり、直感的な操作でシステム開発が可能となります。なお、ノーコードという言葉は、コードプログラミングとの対比で生まれた言葉です。

現在、世界に 300 以上のノーコードツールがあるとも言われており、ホームページや EC サイト、社内業務システムからインターネットを活用した新規事業の開発まで可能なツールが提供されています。これからは AI 領域にもノーコードツールが出てくるのではないかと予想しています。私はこうしたツールを活用した開発案件を多数手掛けていますが、使用するツールは開発の目的に応じて以下のように分類することができます。

- ①販売促進ツールの開発: ホームページや EC サイト構築、LINE を使用した顧客とのコミュニケーションシステムを制作します。
- ②業務効率化ツールの開発: Google App Sheet や bubble などのノーコードツールを活用して業務効率化、社内コミュニケーションや情報共有の促進、情報収集ツールを開発します。顧客管理システム、請求管理システム、社内チャットシステムなどが該当します。
- ③新規事業アプリの開発
bubble を活用してビジネスマッチングアプリ、予約システム、無料見積サービスなど、アイデア次第であらゆるアプリが開発可能です。
- ④DX 研修
非エンジニア向けに、ノーコードツールを利用した簡易なシステム開発をワークショップ形式で行い、最先端の IT 技術に触れながら、IT とは何か、システムはどのように動くのか、業務と IT をどう結び付けるのかを学んでいただけます。

CCK でやりたいと考えていることは2つあります。

1つ目は自分が行っている中小企業支援の強化です。CCKの名前をお借りして集客・問い合わせ用のホームページを制作し、すでにご説明した経営支援、新規事業・補助金申請支援、DX 支援を強化していきたいと考えています。

2つ目は CCK がこれまで進めてきた入札事業のコンサルティング事業化です。CCK 内部には入札事業に関する多くのノウハウが蓄積されていると思いますので、入札事業を新規事業として取り組みたい企業に対して、導入コンサルティングを進めていきたいと考えています。この事業は、CCK が協業できる企業を探す観点から見ても有益だと考えています。現状、CCK は人材不足により、対応できず見逃してしまった入札案件も少なくないとの話を伺っております。外部に協業できる企業を発掘し、入札できる案件の幅を広げていければと考えています。

この2点をしっかり形にしていくために、皆さまのお力をお借りする場面が多いと思いますので、ぜひご協力のほどよろしくお願い致します。

3. 健康管理その20「ウォーキングの疾病予防効果」

常務理事 事務局長 宮坂武彦

今回は、群馬県中之条町の65歳以上5千人を対象とするアンケート調査や身体活動計(*1)を装着した記録を基にして15年以上に亘る研究である「中之条研究」について検討してみたいと思います。この研究は、東京都健康長寿医療センター研究所運動科学研究室長の青柳幸利医学博士が行った、1日24時間365日の生活行動を追跡調査したものです。

1. 歩き方の黄金律

一日8,000歩、20分！！

これは1回のウォーキングで8千歩でも、20分で8千歩を歩くものでもなく、買い物や通勤などを含んだ1日当たりの総歩行数であり、そのうち20分間は中強度(早歩き等)の運動を行うものです。歩行数を確保すると共に、適度な強度を伴う運動を行うことにより、体力を維持し、疾病予防効果が得られるものと思われれます。マラソン・トライアスロン等の強度な強い運動は、身体活動の低い生活習慣と同様に免疫力を落とし、不健康をもたらすことがあり得ることを意味します。

2. 総歩行数・中強度運動時間と疾病予防効果

15年以上の研究結果から、「1日当たりの歩数と中強度の活動時間」と「病気」との関係は、次のとおりになります。

① 4000歩、5分の生活

要支援・要介護の人がほとんどおらず、うつ病の人もほとんど見られない。

② 5000歩、7・5分の生活

上記①に加え、認知症、心疾患、脳卒中の発症率が、これより身体活動の低い人と比べて圧倒的に下がる。

③ 7000歩、15分の生活

上記②に加え、がん、動脈硬化、骨粗鬆症の発症率が、これより身体活動の低い人と比べて圧倒的に下がる。

④ 8000歩、20分の生活

上記③に加え、高血圧証、脂質異常症、糖尿病身の発症率が、これより身体活動の低い人と比べて圧倒的に下がる。

なお、内臓脂肪が蓄積された肥満体型を解消するためには、10000歩、30分の生

活が必要となりますが、それ以外では1万歩以上に歩数を多くしても、8千歩とほとんど同じ効果しか得られないとされております。

3. 運動の強度とは何か？

身体活動の強度を示す指標に「メッツ」があり、1メッツが椅子やソファに座って休息している状態を表すもので、3メッツの身体活動は、休息状態の3倍の活動量を意味します。ここでは、3～5メッツ程度の中強度の生活活動（早歩き等）を推奨されております。

下の日常活動におけるメッツ表を示しましたので、参考にしてください。

メッツ	身体活動の例	メッツ	運動の例
1.8	立ち話、立っての電話、皿洗い	2.3	ストレッチ
2.0	ゆっくりした歩行、料理の準備・洗濯	2.5	ヨガやビリヤード
2.3	ガーデニング、ピアノ演奏	3.0	太極拳、社交ダンス
3.0	普通の速さの歩行、犬との散歩	3.5	軽い筋トレ、軽い体操
3.5	早歩き、モップかけ、床やふろの掃除	4.0	卓球、ラジオ体操、早歩き
4.0	自転車の走行、階段の上り下り	4.5	水中歩行
5.0	子供や動物と活発に遊ぶ	5.0	かなり早い歩行

4. 気を付けるべきポイント

- ① 歩き時は、歩幅を大きくすることと手には何も持たないこと
- ② 8000歩はウォーキングの時間だけで目指すものではなく生活の時間中で行うこと
- ③ 早歩きなどの20分の中強度の活動を行うこと
- ④ 健脚自慢の人は歩きすぎないこと
- ⑤ 1日のうち4時～6時の夕方がベストの運動時間帯
- ⑥ 運動不足の人はまず4000歩から始め、徐々に穂数を増やしていくこと
- ⑦ 長寿遺伝子(*2)のスイッチが入るためには「2カ月」続けること
- ⑧ 「8000歩、20分」毎日必ず達成すべき目標と考えるのではなく、1週間ないしは1カ月の平均で考えること
- ⑨ メッツ数は絶対値ですが、中強度の運動は、年齢・性別等によりメッツ数が異なりますので留意すること

*1.身体活動計とは、単なる歩数計ではなく運動の強度や運動の時間帯を測定できるものの機器です。

*2.長寿遺伝子については、次回以降でこの連載の中で詳細に取り上げる予定です。

[参考図書]

- ・「やってはいけないウォーキング」(青柳幸利著、SB新書)
- ・「あらゆる病気は歩くだけで治る！」(青柳幸利著、SB新書)

5. 事務局だより

●10月の行事予定

10日（水）運営会議（10：30）

11日（水）営担会議（10：30）

17日（火）理事会（13：00） ※研修の集いはありません。

25日（水）営担会議（10：30）

●11月の行事予定

8日（火）営担会議（10：30）

14日（水）運営会議（10：30）

21日（火）理事会（13：00）

22日（水）営担会議（10：30）

●12月の行事予定

12日（火）運営会議（10：30）

13日（水）営担会議（10：30）

19日（木）理事会（13：00）

忘年会（17：00）

27日（水）営担会議（10：30）

28日（木）納会（13：00）

事務局

一粒万倍

- ▼9月に発行予定でした会報発行が1ヶ月伸びました。少し話題が古くなったかも知れませんが、夏の全国高校野球、慶應義塾高校が優勝してマスコミの話題も大変でした。107年ぶりとか。大正時代のはるか昔の話です。私の出身高校ではありませんが、勝利して流れる校歌は大学と同じ慶應義塾塾歌のため自分の高校が勝利したかのような気持ちで聞きました。昨年亡くなった慶應高校出身の田中さんが健在だったら感激して、この会報でもとりあげたかと思うとちょっと複雑な気がします。

- ▼昨年秋のサッカーワールドカップ、今年3月のWBC（ワールド・ベースボール・クラシック）、8月のサッカー女子W杯に続いて、9月8日から始まったラグビーのワールドカップが行われています。近年ラグビーは、サッカー・野球に比べさほど注目されていませんでしたが、前々回の2015年イングランドでの大会で日本は強豪南アフリカに勝った時から注目を浴び、前回の2019年日本で行われた大会で決勝Tに進むなど大いに盛り上がりました。今回のフランス大会も盛り上がりが続いています。日本は初戦のチリ戦に42-12で快勝し、イングランドに完敗後サモアに勝利しましたが、アルゼンチンに敗れ、惜しくも決勝Tに進めませんでした。このあと決勝Tが行われますが、優勝は？

- ▼今月6日、キャリア・コンサルタント協同組合の30周年記念式典が行われました。
式典が時間通り行われた後、懇親会も盛況のうち終わりました。料理も概ね良好でした。
最初食事ものはサンドイッチだけかと思いきや多めに食しましたが、あとから鮭やソバが出てくるとは思いませんでした。ともかくもいい式典でした。
この行事が初めて提案されたのは、昨年2月の理事会においてでした。この時はまだずっと先のことと思っていましたが、あっという間に終了しました。設立に深く携わり、この行事を提案された栩木顧問も感慨深い思いで迎えられたと察します。

編集後記：

引き続き皆様のご寄稿をお待ちしております。