

第81回 令和7年9月10日（水）

## リーダーにとってもっと大切なことは何でしょうか。

石破首相が辞意を表明しました。その会見の中でこのようなお話をされていました。  
「私はあたりまえですが、土日も休まず不眠不休で仕事に打ち込みました。」  
総理大臣は多忙だと思います。災害はいつ襲ってくるかわからないし、地球の裏側の国々ともやり取りをしなければならない。それでも私はリーダーこそ、食事と睡眠を大事にしなければならないと思います。

毎日6時間睡眠が続くとお酒で酩酊している状態と同じになると言われています。また睡眠不足で脳に疲れがたまるとき思考は必ずネガティブになっていきます。政治でも会社でもトップがそのような状況で正しい判断ができるでしょうか。

国会会議中に居眠りをする議員の姿が問題になることがありますよね。一番働くべきタイミングで睡魔が襲うようなコンディションで大丈夫なのでしょうか。船長が十分な睡眠と栄養をとらない船で、船員や乗客は命を預けられるのでしょうか。タイタニックが氷山に衝突したとき、多くの判断が求められたに違いありません。命を預かる最高責任者にはいつ困難が襲ってくるのかわかりません。常日ごろから準備を怠らず、その時に備えて体調も万全にすることが大切です。

私は休日に10キロ程度走ることを日課にしています。前日に何を食べたかでコンディションが違います。疲れやすかったり体が重く感じたりするときは大抵食事をしっかりとっていない時です。

人間の体は食事でできています。若いちは無理がきいても、年を取るとたんぱく質や水分の不足は如実に現れます。

昔は残業することが会社への忠誠心の現れでした。終電で帰って始発で出勤する社員が評価されました。いまそんなことを放置した管理職は法に触れてしまいます。それでも業種や職種によってはまだ古い文化が残っています。そのような職場はブラック企業の烙印を押されてしまうことになります。

休息をとることや睡眠をとることが本当に責任のある行動だと思います。総理大臣だとしても批判を恐れずしっかり静養し、非常事態に全力で対応にあたる。一国の首相にも「私は国のために常に心身の状態を万全にしております。」と言い切ってほしいものです。

みなさんが将来リーダーになった時、部下に食事と睡眠を最優先するように指示をしてください。きっとそれが会社の生産性を上げる一番の近道になるはずです。