学びを通じて人々の愉快な人生を演出する

月刊 ＶＩＣ通信【2026年3月】

編集前記

皆さんこんにちは！
３月になりました。日増しに暖かさを感じ、新年度への準備に追われる慌ただしい時期ですね。
今回は、この季節に知っておくとよい「食の知恵」（年度末を乗り切るための勝ち飯）をご紹介します。
古くから「春の皿には苦みを盛れ」と言われていますが、ご存知でしょうか？
ふきのとうや菜の花、タラの芽といった春の食材に含まれる独特の「苦み」成分（植物性アルカロイド）には、冬の間に停滞していた
新陳代謝を促進し、体内の老廃物を排出するデトックス効果があるといわれています。
寒暖差が大きく自律神経が乱れがちなこの時期は、旬の味覚で心身をリセットし、思考をクリアに保つことが肝要です。
また、3月は寒暖差が大きく、自律神経が乱れやすい季節ですが、この時期に意識したいのが、朝食の質です。
ポイントは「良質なタンパク質」と「ビタミンB1」の組み合わせだと言われています。豚肉、卵、大豆製品に多く含まれるビタミンB1は、
糖質を効率よくエネルギーに変え、疲労回復を助けます。例えば、豚肉と卵を取り入れた和朝食や、納豆卵かけご飯は、忙しい朝でも
実践しやすい“勝ち飯”です。食を通じたちょっとした工夫が、活力向上につながります。
春の息吹を存分に取り入れ、健やかに、そして実り多き新年度を迎えられますよう、心より祈念しております。
ＶＩＣ通信も「勝ち飯」に倣って「価値情報」をお届けいたします。
※勝ち飯＝ここ一番で力を発揮するために、コンディションを整える目的で食べる食事

株式会社バリューイノベーション　代表取締役社長　鈴木正志

クイズ「お言葉ですが」

「微妙」の語源

「人気のお店に行ったけど、味は微妙だった」というように、「よいとも悪いとも言えない」、「ひとことでは言い表せないほど細かく、複雑なさま」など、否定的なニュアンスを表す「微妙」という言葉ですが、本来は良い意味で使われていたことをご存知でしょうか。

元々は、仏教用語の「みみょう(微妙)」から来ており、仏の教えや真理が言葉で言い表せないほど非常に優れており、奥深いことを表していました。日本でも平安時代の『今昔物語集』や、仏教の書物では、「趣が深い」「なんとも言えない味わいがある」という肯定的な意味で使われていました。しかし、明治期以降、仏教だけでなく日常的に使われるようになると、はっきりと言葉で言い表せないという意味が「説明しにくい」「判断しにくい」に転じたといわれています。

日本人の物事をはっきり否定することを避ける性質もあって、あいまいさを残して伝える便利な言葉として、「微妙」が現在も使われているのかもしれません。この他にも、仏教から生まれた言葉で今も私たちが使っている言葉は数多くあり、日本人の文化の根源には、仏教の考え方があることを改めて感じました。

（秋山）



けんげんいじょう（研修の現場からのいい情報）

AI初心者セミナー【体験版】をオンラインで開催しました！



先月は、当社で「AI初心者セミナー【体験版】」を開催しました。
今回は、AIを社内で導入したいけれども、どうしたらいいかわからないという人事のご担当者様向けに、AIについての基礎知識から、実際に使用する場面の例や注意点などについて、初心者版のプログラムをご紹介しました。

本セミナーでは、既存のAIと生成AIの違いといった基礎的な知識から、ChatGPT、Gemini、Copilotなど、一般的に広く使われている生成AIにフォーカスして、有効な使い方、利用の際の注意点をお伝えいたしました。また、各セクションで、実際の研修ではどのような演習を行うかについても触れながら、お伝えしました。
生成AIの導入が進んでいない理由として、セキュリティに不安がある組織もあると思います。第三者に対して、企業秘密や個人情報をむやみに教えることが無いのと同じように、生成AIを利用する際にも、機密情報や個人情報を含む情報を、むやみに生成AIにアップロードしないなど、組織内でルールを共有していくことが重要です。
また、ハルシネーション（生成AIがありもしない情報を捏造してしまうこと）を防ぐ方法の一つとして、社内規定や手順書など、自分がアップロードした限定的な情報のみをソースとして利用するツールもご紹介しました。

セミナー終了後のアンケートでは、「初心者にとって、とても理解しやすいセミナーだった」「今まで漠然としていた使い方が明確になった」「デジタルネイティブ世代は、既に生成AIを利用している人も多いからこそ、コンプライアンスや情報漏洩について注意喚起するために、新入社員研修の一環として取り入れたい」といった意見をいただきました。

皆様がより適切な形で生成AIを利用していけるよう、精一杯ご協力して参ります。　（金子）

Newへぇ〜S



生成AIの進化に伴って、AIで作られた創作物による著作権侵害が問題となることが増えてきていますが、それに対抗するような技術をソニーグループが開発したという記事が印象的でしたので、ご紹介いたします。

〜〜

ソニーG、作曲AIの学習データ特定　ビートルズ3割、クイーン1割…対価の算出可能に

（前略）ソニーGはAIがつくった楽曲について、どのミュージシャンの曲が学習や生成に使われたかを分析する技術を開発した。例えば「ビートルズの曲が3割、クイーンの曲が1割使われている」といった具合に、元になった作品の貢献度合いを数値化できる。（中略）
AIが学習や生成に利用した楽曲を特定できれば、AIの開発元からも使用料を徴収することが可能になる。無許可使用による権利侵害も防げる。
（中略）ソニーGは開発した技術について「現時点で社内での実用化は未定」としている。
実用化に向けては、AI開発企業が自社モデルに組み込んだり、コンテンツ企業がライセンス交渉を進める際に活用したりといった用途が想定される。ただ、AI企業がどのくらい積極的に取り組むかは不透明だ。AI企業はAIモデルの性能向上を優先するため、知的財産（IP）の権利侵害を防ぐ手法には後ろ向きだという指摘もある。コンテンツ企業がこうした技術への理解を深めることも重要になる。

抜粋：日経新聞朝刊（2/16 2:00）「ソニーG、作曲AIの学習データ特定 ビートルズ3割、クイーン1割…対価の算出可能に」

〜〜

生成AIは、ユーザーが入力した情報やアップロードしたデータを学習し、それと似たようなものを生み出すことができるのが特徴です。
以前から、生成AIと著作権の問題は度々新聞などで取り上げられていますが、その中で、AI開発企業は、「著作権侵害になるような学習はしないようにプログラミングされている」と回答しているということでした。しかし実際には、生成AIが明らかに既存の著作物を想起させるイラストなどを作り出すという事実が確認されています。
本記事によると、この技術が実用化されるかは未定ということですが、もしこれが実用化されたら、音楽業界における著作権侵害の問題に対して、大きな一石を投じることになりそうだと感じました。
しかし、例え実用化されたとしても、ソニーGが開発した技術が本当に正しいのかどうかという信憑性を誰が判断するのかという問題や、著作権侵害となる学習はしていないというAI開発企業の言説を信用し、生成AIで音楽を作った利用者に対して、どこまでその責任を追及できるのかを考えると、解決に至るにはまだまだ時間がかかりそうだと感じました。　（金子）

『Googleで学んだ圧倒的成果を出し続けるマネジャーの最優先事項』

今月の読書



著者：中谷公三, 諸橋峰雄, and 水野ジュンイチロ
発行：2026年1月23日初版

本書はGoogle日本法人でマネジメントに携わってきた著者たちが、Googleを支えるマネジメントの考え方を記載した本です。Googleは次々に新しいサービスや技術を生み出しています。一見すると非常に優秀な技術者が集まった集団のように感じられますが、著者はその秘密はGoogle独自の組織マネジメントとマネジャーの役割にあると書いています。その内容が非常に興味深かったのでご紹介いたします。

まず初めに、実はGoogleも最初からマネジメントが重要と考えていたわけではなく、マネジャー職を廃止しようとしていた時期もあったとのことです。

> Googleでは、創業して間もない２００２年に、マネジャー職を廃止しようとしたことがありました。当時、Google創業者たちは、マネジャーがいることで組織が官僚的で非効率になり、イノベーションが妨げられるのではないかと考えたのです。ところが、この試みは数ヶ月で頓挫しました。優秀なメンバーもそうでないメンバーも、成長と成果が停滞してしまったのです。特に、次の３つの点での課題が浮き彫りになりました。
> 「誰に聞けばいいのかわからない」―― 成長機会の喪失
> 「誰が決めるのかわからない」――――意思決定の喪失
> 「誰がやるのかわからない」――――役割分担の喪失

Googleが凄いのは数カ月の実証経験を通じて、課題を明確にし、改善に繋げる点であると感じました。日本企業でも様々な組織改編や仕組みの導入などを行います。ただ、その結果がどうであったのか、どのような効果や影響をもたらしたのかを検証し、次に向けた課題解決に結びつけている企業は少ないのではないでしょうか？

Googleはこの結果からマネジャーの重要さを再認識し、「エンパワメント型マネジャー」を推奨していくこととなるのですが、説明の中で「伴走者」という言葉を使っているのが非常に印象的でした。

> Googleが実践するエンパワメント型マネジャーは、「指示する存在」ではなく、メンバーとともに議論を重ねながら一緒に進んでいく「伴走者」のような存在です。エンパワメント型マネジャーは、明確で力強いビジョンを示し、チームと野心的な目標を共有します。そして、目標達成に向けて、文字どおり 自ら汗をかいてその達成にコミットし、徹底してサポートします。同時に、可能な限りメンバーに権限を委譲し、メンバーが自律的に動ける環境を整えていきます。「部下とチームが結果を最大化するために、自分は何を変えるのか？」「どんな影響を与えるのか？」を常に考え、チームからその存在意義を問われ続けるのが、マネジャーなのです。

また、エンパワメント型マネジャーを設定するメリットの中の1つとして、「メンバーのオーナーシップ（自分ごととして捉える姿勢）が育つ」というものが記載されていました。「自分ごと」として仕事に取り組むことで、単に「指示をこなす作業」をするのではなく、「価値を生み出す仕事」をしようと意識が変わります。そして、その前提である「この仕事は何のためにやっているのか（目的）」を考えることに繋がるというものです。「若手が自分ごととして仕事に取り組んで欲しい」と考える組織は多いですが、つい個人（メンバー）への育成や指導に目が行きがちであるように感じます。マネジメントシステムの中にオーナーシップを醸成する関わりを組み込み、それを機能させることができているのがGoogleの強みであると感じました。

また、マネジャーの責任として「圧倒的成果を出す」「全身全霊をかけて人材を育成する」「人がつながる場を構築する」という３つがあるそうです。

> Googleマネジャーの２つ目の責任は「人材を育成する」 ことです。外資系企業と聞くと、「成果が出なければ切り捨てられる」「即戦力しか求められない」といったイメージを持たれることが多いかもしれません。しかしGoogleではむしろその逆で、人材育成こそがマネジャーの重要な責任と位置づけられています。実際、マネジャーの仕事全体の中で、人材育成に関わる時間は、私の体感では３割以上を占めます。これは、一般企業でよくいわれる15～20%程度に比べても、かなり大きな割合なのではないでしょうか。

Googleの常に新たなサービスを生み出し続ける背景には個々の高い能力だけではなく、それを最大限に発揮するためのマネジャーの関わりや仕組みがありました。Googleのプロジェクト・アリストテレス※で「心理的安全性」というキーワードが注目されましたが、上記のような意識・仕組みがあってこそ初めて効果を発揮するものであると改めて感じました。　　（大越）

※プロジェクト・アリストテレス（Project Aristotle）は、Googleが2012年から約4年かけて実施した「高い生産性を誇るチームの条件」に関する調査

食べてmeal？ 飲んでみ～る？

北海道の名物料理 「ジンギスカン」

今月は、「ジンギスカン」をご紹介します！

ジンギスカンは、北海道を代表する郷土料理で、お好きな方も多くいらっしゃると思いますが、近年はラム肉のやわらかさやヘルシーさが注目され、全国的にも人気が高まっています。

ジンギスカンという名称は、モンゴル帝国の初代皇帝チンギス・ハンに由来するといわれています。しかし、モンゴルでは羊肉は塩ゆでや蒸し焼きで調理することが多く、ジンギスカンは日本で独自に発展した料理だそうです。明治から大正時代にかけて、政府が軍服の生産に必要な羊毛を国内でまかなう「100万頭増殖計画」を発したことから、北海道で羊毛生産が盛んになりました。そこで、羊肉の消費を促進するため、おいしく食べる工夫として考案されたのが発祥といわれています。

ジンギスカンは、中央が盛り上がった独特の鉄鍋を使い、上部で肉を焼き、周囲で野菜を焼くのが特徴です。

調理法には大きく二つのスタイルがあります。あらかじめ特製のたれに漬け込んだ肉を焼く食べ方と、焼いた後にたれをつけて食べる後付けです。たれは、しょうゆベースににんにくや生姜、果物の甘みを加えることが多く、羊肉特有の風味を引き立てながらも食べやすく仕上げています。



私はこれまでジンギスカンを食べたことが無かったのですが、12月に会社で新橋の『旭川成吉思汗　大黒屋』に行き、初めて食べました。こちらのお店では、ジンギスカン以外にも、羊肉ソーセージや羊乳から作ったプリンなど、羊料理を堪能することができます。

大黒屋の本店は北海道の旭川市にありますが、2020年に株式会社壱番屋（カレーハウスCoCo壱番屋の運営会社）が完全子会社化してから、旭川以外への展開を行い、2023年に東京の吉祥寺店、2024年には新橋店がオープンし、今では北海道に行かなくても気軽に食べることができるようになりました。ご興味を持たれた方は、北海道に5店舗、東京都に3店舗、愛知県に2店舗、福岡県に1店舗ありますので、ぜひ味わってみてください。

（秋山）

～まとめ～

2月に入ってから、帰りに会社の最寄り駅から、一駅隣の駅まで歩くようになりました。

運動不足が気になっていたこともありますが、最近読んだ本で、歩くことは脳にとって良い刺激になり、体だけでなく頭の働きにもいい影響を与えると紹介されていたこともきっかけです。

例えば、散歩をすると脳に酸素が行きわたり、パフォーマンスの向上が期待できること。ウォーキングなどの有酸素運動によって、脳由来神経栄養因子（BDNF）※が増えること。また、環境（場所）を変えることで脳がリフレッシュされ、思考の切り替えがしやすくなることなどが紹介されていました。

※脳由来神経栄養因子（BDNF）：神経細胞の成長や再生を促す、記憶や学習などの認知機能の維持に関わる重要なタンパク質。

隣の駅まで歩いても15分程度ですが、それでも気分転換の効果を感じました。

冬の冷たい空気の影響もあってか、歩いているうちに頭の中がクリアになるような感覚があります。仕事を終えてからの、気持ちの切り替えにもなっているようです。



途中には美味しそうな飲食店や自然食品を扱うお店など、気になる場所がいくつもあります。「帰りが早い時に、実際にお店をのぞいてみたいな。少し違う道を通ってみるのも面白そうだな」などと思いながら、お散歩感覚で楽しんでいます。

隣の駅は以前勤めていた職場の近くでもあったため、当時のことを思い出したり、街の変化を眺めたりするのも楽しいです。

桜の時期になったら、夜桜のお花見がてら、さらにもう一駅先まで歩いてみようと思っています。

（夘沢）