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7月】

編集前記

皆さんこんにちは！

7月は湿度も気温も高くて、身体へのダメージも大きいですね。不眠や熱中症などで体調を崩す人も多い時期だと思います。そんな私たちの身体をしっかりチェックするのが、人間ドックです。

7月12日は人間ドックの日ですが、ご存知でしたか？

「人間ドック」は日本で生まれた世界でも珍しい医療システムで、起源は1954年7月12日です。

欧米にも健康診断や定期健診の制度はありました。しかし、症状のない健康な人が、全身を総合的・予防的に検査する『人間ドック』という仕組みを体系化したのは日本が最初とされています。

最初に実施したのは、国立東京第一病院（現在の国立国際医療研究センター）と聖路加国際病院だとされています。当初は「短期入院総合精密身体検査」と呼ばれ、数日間入院して全身を詳しく調べる方式でした。

1960年以降、高度経済成長とともに企業の福利厚生として普及し、1970年代には日帰り型の「一日人間ドック」が登場しました。

現在では、がん検診や生活習慣病予防を目的として、多くの日本人が利用しています。

興味深いことに、「人間ドック（Ningen Dock）」という言葉は海外でもそのまま紹介されることがあり、日本の予防医学を象徴する制度の一つとして知られています。

ちなみに人間ドックの「ドック」は、船を点検・修理するためのドック（dock）に由来するといわれています。船が長い航海のあと点検・修理のためにドックに入るように、人間も定期的にドックに入る必要がある、という考えから生まれた言葉のようです。

人間ドックとは、「自覚症状のない病気」や「将来病気を引き起こす可能性のある体の異常」を早期に発見し、早期治療や予防を行うための総合的な検査です。

健康診断は、労働安全衛生法などの法律によって実施が義務づけられた「法定健診（定期健診）」と、個人が任意判断で受ける「任意健診」の２つに大きく分けられます。

「法定健診」は、乳児・妊婦・市民・従業員など対象によって内容が定められています。40～74歳の方を対象に実施される「特定健康診」もそのひとつです。

一方、人間ドックは、「任意健診」のひとつで、検査項目が多く、より高度で精密な検査が行われるケースがほとんどです。

日々の忙しさの中で、自分の健康に気をつかうことが難しい人も多いかもしれませんが、定期的な体の総点検が肝心です。

近年、医療技術の進歩により、がんでも初期に治療をすることができれば、完治できるものも多くなってきています。

もし病気にかかってしまった場合でも、早期発見、早期治療により身を守ることができるのです。

また、生活習慣病は定期健診の結果から、経年変化を見ることが重要です。

ＶＩＣ通信も世の中の変化に注目して、継続的に情報をお届けいたします。

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」

「善玉・悪玉」の由来

善玉菌、悪玉菌などで耳にする「善玉」「悪玉」という言葉ですが、その由来をご存知でしょうか。

この言葉のルーツは、江戸時代の戯作者、山東京伝（さんとうきょうでん）が書いた黄表紙『心学早染艸（しんがくはやそめぐさ）』（1790年）の挿絵から広まったと言われています。



山東京伝作、北尾政美画『新学早染草』（1790年）

物語は、善い心（善魂）を持って生まれた主人公の若旦那「理太郎」が、成長して悪い心（悪魂）に支配され身を持ち崩しますが、最後には改心するというものです。

人の心の善悪を擬人化し、顔に「善」「悪」の文字が描かれたキャラクターが登場します。左の画像は、主人公が廓で帰ろうかやめようかと逡巡する様子を、善と悪が引っ張り合う姿で表した場面です。

この作品は、当時たいへん人気になり、丸提灯に「悪」と書いた「悪玉提灯」を持った若者が町を練り歩いたりもしたそうです。昔も今も、人々はキャラクターに親しみを感じるものなのかもしれませんね。

やがて、芝居などで善人役を「善玉」、悪人役を「悪玉」と呼ぶようになりました。

夜遅くに甘いものを食べたくなった時に、引っ張り合う「悪玉」と「善玉」を思い出してしまいそうです。　（夘沢）

けんげんいじょう（研修の現場からのいい情報）

やりっぱなしで終わらせない。自らの主張を確かなものにする
「論理的思考研修」

今月は、医療系大学法人の入職2～3年目職員向けに実施した「論理的思考研修」をご紹介します。

入職2～3年目は、日々の業務に慣れ、周囲との関わりや業務改善への意識が芽生える重要な時期です。本研修では、自らの主張を確かなものにするため、先入観や思い込みを排除し、「事実やデータに基づいて思考の筋道を立てるスキル」を磨きました。集めた情報をピラミッドの形に整理して主張と根拠を明確にする「ピラミッドストラクチャー」を中心に、帰納法・演繹法・情報をモレなくダブリなく分類する「MECE」といった様々な思考の型を学びました。

また、論理的思考は、会議やカンファレンス、学生・患者様への説明や上司への報告など、あらゆる場面で活かすことができることをお伝えしました。

「やって終わり」にしない振り返りの仕組み

こちらの法人様では、新入職員から管理職手前まで、体系的に研修を実施しています。年次が上がるにつれて「個人成果の向上」から「チーム成果への貢献」へとステップアップしていきます。

最大の特徴は、研修をやりっぱなしにしない仕組みにあります。今回の研修では、前回研修の最後に設定した目標が、職場でどう実践できたか、結果とプロセスを振り返るセクションを設けています。

「学んだことを職場で実践し、次回の研修で振り返る」というサイクルを通じて、研修で学んだことが日々の業務に直結するスキルとして定着していきます。

受講者の声

受講者からは「普段無意識的に行っていることを論理的に考えることで、情報のインプットに対してもアウトプットに対してもあらゆる場面で使えると感じた」「難しいテーマだと思っていたが、実際学んでみると日常に落とし込みやすい内容だった。グループワークでも皆が普段の業務の様子などを交えながら話していた」「他部署のメンバーと継続して研修を行っているので、他職種への理解が深まるとともに、普段合わないメンバーとも良い関係性が築けてきている」といった前向きな声が挙がりました。

今回研修を受講した皆様が、年次とともにステップアップし、益々活躍していくことを応援しております！　（金子）

「けんげんいじょう」のバックナンバーや、研修ご担当者様の声などは、会社ホームページでもご覧いただけます。
http://value-i.jp/

Newへぇ～S



商船系の高等専門学校には船員教育以外の役割として、地元産業の課題解決への貢献があるそうです。今月はその事例を取り上げた記事がありましたので、ご紹介いたします。

〈高専に任せろ！〉大海原に出よ（下） ノリ食害防止に一役 地元の課題、技術と発想で対応

（前略）瀬戸内海に浮かぶ愛媛県弓削島の弓削商船高専。小さな離島で、人口は2024年時点で2300人程度だ。高齢化による過疎の問題なども抱える。

同校はこうした環境を逆手に取り、島の課題を技術と発想で解決する「離島工学」を提唱している。森耕太郎講師は「小さな島だからこそ、実証などには非常に適したフィールドになる。離島から始まり、さらに広いエリアの課題解決にも展開できる」と話す。

テーマの一つが島に大量に生えている竹林だ。適切に手入れがされていない「放置竹林」は、地滑りや獣害を引き起こす恐れがある。間引く必要があるが、単に捨てるのではなく有効に活用したいとの思いがあった。

そこで目を付けたのが島の主産業である漁業だ。炭化させた竹を組み立て、魚が集まる人工魚礁にする取り組みを始めた。炭化した竹には表面に細かい穴があることから、魚のエサになる微生物が発生しやすい。

24年から進めている実験では約1メートル四方の魚礁をつくり、近隣の海に沈めて耐久性などのデータを取得している。森講師は「今後は企業などとの連携もしていきたい」と意気込む。商船高専が打ち出す創意工夫は、海に囲まれた日本の課題解決に大きな意義を持つ。

抜粋：日経新聞朝刊（6/12）第11版　16面「〈高専に任せろ！〉大海原に出よ（下）」

「離島工学」という言葉を初めて聞きましたが、弓削商船高専のホームページを見てみると、「離島工学」について、「島で起こった問題を島の資源や人材を活用して、島の中で解決する技術」とありました。地域は実践的な学びの場を提供し、高専が課題解決に取り組んだ成果が地域に還元される。まさに「Win-Win」な関係の好例だと感じます。

さらに、弓削商船高専の取り組みについて紹介した『月刊高専』の記事によると、竹の漁礁活用は想定外だったとありました。森講師は、「離島工学に取り組んでいると、このような想定外の活用法にどんどん派生していくことがあり、非常に拡張性が高いなと思います。だからこそ、学生にとっては『なんだかできそう』と思ってもらえる、とてもキャッチ―な分野であると考えていますね。」と話していたのが印象的でした。　（卯沢）

今月の読書



『たたき台の教科書 頭の良さに頼らず一流の仕事をする技術』

著者：萩原 雅裕
発行：2026年4月28日初版

皆様も一度は上司から「とりあえず、たたき台を作って」と言われたことがあるのではないでしょうか？
今月ご紹介するのは、この「たたき台」に焦点を当てた本です。著者である萩原氏はNTTデータ、ベイン・アンド・カンパニー、日本マイクロソフト、マイクロソフト米国本社、ワークスモバイルジャパン株式会社（LINE WORKS）など様々な企業での経験を通じて、仕事ができる人は「仕事の構造」を押さえて、「たたき台」を作ることのできる人であると言っています。

先輩と私の違いが「作業の速さ」ではないことは明らかでした。オフィスソフトを使いこなして資料を作るだけなら、私も負けなかったと思います。仕事の早さとは、作業の速さではありません。最新のＩＴツールやＡＩを使いこなせるかどうかでもありません。世界トップレベルの会社にいると、とんでもなく仕事ができる人が周りにいるものです。幸運なことに、私はこれまでそういう人たちの仕事ぶりを間近で観察することができました。また、仕事の進め方やコツを聞いたりしながら、私は、自分の仕事の進め方についても試行錯誤してきました。そうして、長年の観察と試行錯誤の末に、たどり着いた結論が、仕事ができる人は「仕事の構造」を押さえているということでした。
仕事の構造を押さえているから、良いたたき台を早く作れる。良いたたき台を早く作れるから、良いフィードバックをもらえて、どんどん仕事を進めることができる。振り返ってみれば、あのとき先輩が作っていたのは、まぎれもなく「良いたたき台」でした。

本書では、仕事の構造は「現状×打ち手＝期待する成果」と記載されています。これは、日々の目の前の仕事にばかり集中していると「何をやる」という「打ち手」に目線が行きがちですが、そもそも「期待する成果」や「現状認識」が誤っていると正しい打ち手を導き出すことはできないということです。そして、この仕事の構造を踏まえると、たたき台とは期待する成果を出せそうな打ち手の案を作るものと言えます。そのため、現状を整理しただけでも、打ち手の選択肢を並べただけでも「たたき台」とは言えないの書かれています。
そのため、著者は「良いたたき台」の条件として以下の４つを提示しています。

①ゴール（期待する成果）が合っている、明確になっている
②検討の前提が合っている、整理されている
③打ち手の選択肢が複数検討されている
④その中から、期待する成果に最もつながりそうな案が1つ選ばれている

この４つの条件は、まさに仕事の進め方そのものであると感じました。
正直、私は「たたき台」というと、「とりあえず」「試しに作ってみる」という印象が強かったですが、下の箇所を読んでなるほどと納得をいたしました。

たたき台は「とりあえずの案」ではありますが、だからといって何でもいいわけではありません。まったく見当違いのたたき台では、見せられた方としても「うーん、全然違う」「これでは叩きようがない…」となってしまうこともあるのです。たたき台は叩かれることに価値があります。叩かれるとは、相手から意見が出るという意味です。良いたたき台は、相手の意見を引き出します。「ここはもっとこうしたらいいんじゃないか」という建設的な意見であれ、「この方向性は違うのではないか」という反対意見であれ、つい意見を言いたくなるのが、良いたたき台です。

2019年頃にはSNSなどでも「たたき台を作る人が一番えらい」という発信が多く見られていたそうです。それは、できあがったものに対して良い/悪い指摘をするのは簡単だが、0から1を生み出すのが最も大変であり、たたき台がなければ議論を始めることも、具体的なフィードバックをすることもできない。だからこそ、その大変さを敬い、赤入れやフィードバックをするのでなら、産みの苦しみを経てたたき台を作ってくれた人へのリスペクトを忘れないようにしよう、という趣旨だったそうです。

本書を読んで改めて「たたき台」の目的を考え直すとともに、自分自身が作成しているたたき台が「よいたたき台」になっているかを今一度自問自答をしようと考えました。

（大越）

食べてmeal？ 飲んでみ～る？

北海道のソウルフード「やきそば弁当」

皆さんは、「やきそば弁当」をご存知でしょうか。
『マルちゃんブランド』で知られる東洋水産株式会社が販売している、カップ入り即席麺「やきそば弁当」のことで、**北海道**でしか販売していない地域限定の商品です。
やきそば弁当は、1975年に全国で販売開始しましたが、東洋水産のインスタント麺のシェアが高かった北海道で定着しました。北海道で圧倒的な支持を得た理由の一つが、「戻し湯で作る中華スープ」です。
やきそば弁当のフタを空けると、麺、ソース、かやく、ふりかけ、中華スープが入っており、中華スープの素を別のカップに入れておき、焼きそばで使ったお湯（戻し湯）をカップに注ぐと、ほんのりキャベツと麺の風味が感じる中華スープが完成します。
寒さの厳しい土地で大ヒットし、メーカーが地域限定ブランドとして育てたことで、北海道のソウルフードとして定着しました。

東京都品川区に本社を置く東洋水産が、なぜ北海道限定の商品を作っているのか、不思議ですね。
やきそば弁当は、企画から開発・製造・販売までを北海道で実施し、市場やトレンド・嗜好などを反映させた商品を作ることができるのがポイントだそうです。



2026年6月現在、定番のソース味以外に、油そば風、ねぎ塩味、たらこ味バター風味、ちょい辛などの商品が販売されています。「やきうどん弁当　利尻昆布だし醤油味」という一風変わった商品もあり、食べてみたいものです。
北海道以外では、アンテナショップなどで販売されていることもあるようですので、気になった方は是非お試しください。　（秋山）

～まとめ～

7月になり、夏本番に向けて気温が上がってきましたね。
私はかつて、千葉県北西部の農業が盛んな地域に住んでいました。
その頃は休みの度にＪＡの直売所や道の駅に行き、旬の野菜を買うのが楽しみでした。
中でも特に夏野菜が好きです。太陽をたっぷり浴びた夏野菜は、色鮮やかで味や香りもしっかりしたものが多いように思います。
7月に旬を迎える野菜の一つが、トウモロコシです。千葉県北西部では、トウモロコシの生産が盛んです。私がこれまで食べたトウモロコシの中で、千葉県の直売所で出会った“ゴールドラッシュ”という品種のトウモロコシが最も美味しかったです。千葉に住んでいた頃は、毎年夏が近づくと、ゴールドラッシュが直売所に並ぶのを今か今かと待っていました。
身近にいた千葉県の農家の方曰く、トウモロコシは採った瞬間から甘さが落ちていくので、買ってきたらすぐに茹でたり蒸したりした方が良いということでした。7月の直売所には、その日の朝に採れたばかりのトウモロコシを買うために、朝からたくさんの人が並んでいました。この、一番甘い状態で食べられる朝採れトウモロコシを手に入れられるのは、生産地に住んでいる人たちの特権だったのだなあと、今では感じます。
東京のスーパーや八百屋ではあまりゴールドラッシュは見かけませんが、やはりどうしても食べたいと思い、今年は初めて、ふるさと納税でゴールドラッシュを申し込んでみました。これが届くのを今か今かと待っています。過去食べた朝採れトウモロコシと、どれだけ味が違うのかを比べるのも、楽しみです。
夏野菜には体温を下げる効果もあり、夏バテ予防にもなるそうなので、是非夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切りましょう！
（金子）

【お知らせ】

会社ホームページ上で、2025年度の品質向上アンケート集計結果を掲載しました！
2025年度に研修を実施された組織の研修ご担当者様からいただいた、アンケートの点数の集計結果と、一部コメントを掲載しておりますので、是非チェックしてみてくださいね！

http://value-i.jp/