

Nikkei Business

# 日経ビジネス

特別企画

Book in Book

## 人材奔流

日本企業、人活経営に挑む

2008.3.3



電光石火の買収攻勢

# キリンが ビールを超える日



### 私の健康習慣

# 植物から学ぶ生活スタイル

今野 誠一 氏 [マングローブ社長]

より良く生きるライフスタイルを確立するために、自ら考案した「マングローブ的生き方30サークル」を実践しています。社名にも掲げたマングローブとは、海水と淡水が交わる沿岸に生育する植物の総称で、生命力にあふれた存在であると同時に、生態系の重要な役割を担っています。

私はこのマングローブから「感謝しながら生きる」「共に生きる」「ナチュラルに生きる」「自分らしく生きる」「命を育む」の5つの生き方を見だし、さらに6つずつ30項目の具体的な行

動を定めました。その中でも特に心身の健康に役立つのは、「規則的な生活」と「草花を愛でる」の2つの指針です。

起床時間は毎朝4時。週3日は出社前にトレーニングを行っています。早朝の運動は脂肪燃焼効果が高いうえに、脳を活性化する働きもあるとか。実際に早朝トレーニングを行った日は、作業効率の良さを実感できます。また、自宅には40m<sup>2</sup>ほどのテラスがあり、四季折々の草花を20種類は育てています。土に触れる時間は、癒やしのひと時となっています。



今野 誠一 (いまの・せいいち) 氏

1958年生まれ。76年日本リクルートセンター(現リクルート)などを経て、98年ベンチャー・中小企業へのコンサルティング事業を行うカーベ・ディエム(現マングローブ)設立。

今年で起業10年目、年齢も50歳を迎えました。今後もこのライフスタイルを継続し、心身ともに充実した毎日を送っていきたいですね。

(談話まとめ: 田村 知子=フリーランスエディター)