

そんなに、一人で頑張らなくていい。  
「正しさ」で引っ張るのではなく、  
信頼して任せることで、  
チームは変わり始めます。  
完璧なリーダーでなくていい。  
仲間とともに成長していけば  
いいのです。

まずは本の中で、あなたとお会いできることを  
楽しみにしています。

酒井大輔  
さかい 皮膚科クリニック院長  
〔著〕



●初著書『頑張らないリーダー論』

<https://amzn.asia/d/0cB1EtVk>

DENBA とカプセルをご利用頂いている酒井先生です

以下、本文中「第 5 章 リーダーは小さな習慣で、自分を癒すことから始めよう」  
より抜粋しております

・DENBA × 酸素カプセルで「リセット習慣」を

リーダーが自分を満たすもう一つの取り組みが「リセット」です。

リセットとは、心身を静かに整える時間のことです。具体的には、雨音、波音、鳥の  
声などの自然音を聞いたり、ふかふかのベッドでゆっくりとお気に入りの音楽を聴くな  
どです。外の刺激から離れ、何も考えずに自分を「空」に戻すようなひとときが、リーダ  
ーの心を芯からほぐします。私はこれまで多種多様なリセットを試してきましたが、最  
も効果を実感しているのが、電位空間技術を活用した機器である「DENBA(デンバ)」  
と、高気圧酸素環境を利用したリカバリー装置である「酸素カプセル」のダブル活用で  
す。この 2 つを使って休憩を取るようになってから、心身の疲れがしっかりとリセットさ  
れるようになりました

具体的には、頭痛や肩こり、全身の重だるさといった疲労感が、自分でも驚くほどスッ  
と抜けるようになったのです。ドラゴンボールで例えるならば、まるで、仙豆を食べた  
悟空がフルパワーとなって復活するかのごとくと表現してもいいでしょう。

以前は夕方になると頭がぼんやりして集中力が落ちることもありましたが、今では、最後の患者さんまで元気に向き合えるほど体が軽くなりました。ちなみに、決してDENBA や酸素カプセルの回し者ではありませんのでご安心ください(笑)。自分自身のセルフケアのための習慣としてとても効果があったのでシェアします。何かの参考になりましたら幸いです。

#### ・毎日のケア: DENBA で疲労を蓄積させない体に

DENBA は、マットの下に敷いたシートから低周波の電場空間を発生させ、体内の水分子を微振動させることで、心身の不調を整える機器です。メーカーは血流促進などを謳っていますが、個人的には、実際に使い続けると明らかに体調が整いやすくなった感覚があります。

そのため、平日の昼休みの仮眠時や就寝時には、マットのスイッチを入れて休むようにしています。ふわっと体が温まるような心地よさがあり、短時間の仮眠でも疲れが抜けやすくなりました。日々の疲労を翌日に持ち越さないためにも、DENBA はかせない習慣の一つになりました。

#### ・定期的なメンテナンス: 「酸素カプセル」で全身を回復

一方、酸素カプセルは短時間で深い休息を取り、心身をリセットするためのメンテナンスツールです。通常より少し高めの気圧と酸素濃度の環境をつくり、血中酸素量を増やすことで、体のコンディションを整えるとされています。実際の研究でも、1.25 気圧環境(通常の大気圧(1.0 気圧)よりも少し高い圧力状態)で1時間滞在した被験者において、筋肉の硬さや乳酸値が低下したという報告があります(石原明彦「高気圧・高濃度酸素は筋疲労および筋痛を早期に回復できるか」『デサントスポーツ科学』第26巻、2007、株式会社デサント)。

酸素カプセルは、サッカーで活躍したデイヴィッド・ベッカム選手が、ケガからの早期復帰のサポートに用いたことで知られるようになりました。睡眠の質の改善やリラックス効果を感じる人が多く、アスリートや経営者、医療従事者の間でも導入が進んでいます。もちろん効果には個人差があると思いますが、私自身は酸素カプセルに入ると短時間でも体が芯から軽くなる感覚があります。「1時間寝ただけで3時間分休んだような感覚」と表現する人もいますが、たしかに深い休息がとれ、目覚めた瞬間に頭が冴える感覚があります。酸素カプセルを使い始めて7年になりますが、今後とも週に3回は、継続的に利用していきたいと考えています。

「最近、疲れが取れない」「寝てもすっきりしない」「夕方になると集中力が落ちる」。そんな悩みを抱えるリーダーは、リセットの手段を1つ以上持つておきましょう。短時間でも深く休むことができれば、翌日のパフォーマンスが変わります。短い時間でもしっかり回復できれば、判断力も集中力も保てます。忙しく、止まることができないリーダーこそ、深く休む習慣を取り入れてみてください。

## ●まとめ

リーダーの起動力を最大化するのは「小さなリセット習慣」

著者：酒井大輔(さかいだいすけ)

さかい皮フ科クリニック院長

日本皮膚科学会認定 皮膚科専門医

1979年、兵庫県丹波篠山市生まれ。兵庫県立篠山鳳鳴高等学校理数コース卒業。兵庫医科大学卒業後、愛仁会千船病院での初期臨床研修を経て皮膚科医の道へ。2016年9月、兵庫県三木市にて「さかい皮フ科クリニック」を開業。立ち上げ当初、離職率が7割に達するという非常事態に直面。

この窮地を機に、世界的名著『7つの習慣』をスタッフ教育に導入することを決意。クレドカードの策定など院教育の仕組みを全面的に整備し、スタッフが自ら動く組織風土を構築。

粗織崩壊の危機から、クリニックの圧倒的なV字回復を果たす。

その結果、患者満足度も劇的に向上し、リピート率90%以上(自院集計)/Googleマップ評価4.2(執筆時点)

を達成。現在は本院に加え、三木市内で分院「みさこ皮フ科クリニック」も運営。複数拠点を統括しながら、院長として日々の診療にも携わる。独自に発展させたマネジメント理論が注目を集め、他院からの視察を受け入れるほか、全国で院内教育や組織づくりに関する講演を行っている。