

人を巻き込んで、人と人を結び付けていく。
仲間がいるから、仕事ができるし、健康でいられるんです。

YUKIO FUJIMAKI

藤巻幸大

1960年東京生まれ。上智大学経済学部卒業、株式会社伊勢丹に入社、「解放区」「リ・スタイル」「BPQC」など数々の売り場をプロデュース、バーニーズでのバイヤーも経験。伊勢丹退社後、有名企業役員を経て2003年福助株式会社代表取締役社長、2005年株式会社セブン&アイ生活デザイン研究所代表取締役、株式会社イトーヨーカ堂取締役執行役員衣料事業部長を歴任。現在は、株式会社シカタ代表取締役、株式会社テトラスター代表取締役など実業家として活躍する傍ら、執筆・コメンテーターなどの幅広い分野で活躍。今年5月、ECサイト「藤巻百貨店」をオープン。「10年後に後悔しない君へ」など多数の著書がある。

心の健康というものがいちばん大切だと思っています。7年前に拡張型心筋症という心臓の病気で倒れました。福助の社長をやっている3年半の間、本当に激務でストレスも多かったです。次の会社に行っても、会議の連続に、出張の連続で睡眠時間は毎日3時間、そんな生活をしていました。自分は鉄人だと思っていたのですが、45歳の時、ついに倒れてしまいました。

そこで考えたんですね。まず、ストレスを溜めないようにすることだ、と。好きなことだけを仕事にしよう、どんな嫌なことでも笑い飛ばそう、と決めました。嫌なことが降りかかってきたら、嫌なことだと考えないで、それには意味があると考えます。すべてはポジティブシンキングですね。

笑うことは大切です。笑える環境をつくる。笑える職場をつくる。笑える会話をする。1時間会話をしたらそのうちの20分はギャグを言っていますから（笑）。それで場は円滑に流れる。笑いは元気の源ですね。

人生で大事なことは3つあると思っています。一つが健康であること。二つ目は仲間がいること。三つ目が、身の丈に合ったお金を

どんな嫌なことがあっても笑い飛ばす、
笑うことこそ健康の源ですね。

持っていること。

人と人をつなげることを毎日
やっています。人と話して、飲
んで、夢を語りあって。人を巻き
込んで、人と人を結び付けていく。
そこから新しいカルチャーが生ま
れ、新しい仕事が生まれる。私の
仕事というのは、そういう人の縁
仲間で構成されています。

だから、いまは毎日7時間眠
れています。仕事には仲間がいて、
会社には部下がいて、自分ひとり
でがむしゃらに頑張らなくて大丈
夫になりました。仲間がいること
で本当にストレスがなくなりまし
たね。タイムマネジメントは完璧
にやっていますよ。週に1度は加
圧マッサージに行つて、月に1度
は病院に行つて検査をして。倒れ
たのは神のお告げだと思つてい
るんです。あのまま突っ走つてい
たら、早死にしていたと思う。い
まは病気のおかげで心も身体も元
気になったし、病気に感謝してい
るんです。

身体にいいことで好きなのは、
散歩ですかね。よくマーカーティ
ングとかいいいますが、机上で何を
言つてるんだ、と思いますね。街
を歩けばすべてが見えるので、自
分が仕事をしていく上での基盤に
なっています。リアルが大事。触



れることが大事なんです。匂いを
感じる、空の色を感じる。五感を
フルに使うこと。見た瞬間にわか
わくするかどうか。何にでも恋を
すればいいじゃないですか。かわ
い子に恋するように、かわいい
バッグに恋をしたり。恋心をもつ
というのは自分の30年間のテーマで

す。恋をするってことは人に優しく
なれるってことだから。病気を経験
した人を見ると、みんな人に優
しい。僕もそうありたいと思います。
病気のおかげで健康になりました
したけど、食べ過ぎだけは注意
ですね。今日のお昼も焼き魚の定
食を食べようと思つていたのにハ

ンバーグ定食を食べてしまった
(笑)。食べものに関してだけは意
志が弱いんです。ごはんって美味
しいし、ごはんを食べる場つて、
人との出会いの場、人と人をつな
げる場でもあるので、大切にしてい
きたいと思います。食べる量
はほどほどにしてね(笑)。