

## 年間目標の達成に向けて

第16期 OG 土谷 鈴

時が経つのは早いもので、社会人になってから約4年、今の部署に配属されてから約3年半の月日が流れました。配属当初は、在宅勤務がメイン、入社の際はマスク着用、飲み会は原則禁止、という環境でしたが、少しずつ制限が緩和され、ここ最近では、コロナによる制限がほとんどないと言っても過言ではない状況になっているように思います。

私が配属された部署は、本来であれば他の部署と比較して会食や飲み会が多く、入社してからの1年間で多くの人が10～20kg増量する、とされているような部署です。入社1年目の頃は、幸か不幸か飲み会の制限が多く、そんな被害を感じていなかった私ですが、徐々に制限が緩和される中で、日々の暴飲暴食がたたり、昨年末、入社してから約6kg増量しているという現実を突きつけられました。そこで2023年は、「入社前の体重に戻す」という目標を掲げて過ごしてきました。目標の達成に向けて行ったことは大きく3つ、①食事改善、②適度な運動、③飲み会の制限です。

まず1つ目の食事改善についてですが、今までのカップラーメン・ポテトチップス・マクドナルド三昧生活は止め、家での食事はすべて自炊するようになりました。平日のランチについても、会社で同僚と食べるとボリューム一足早いになってしまうため、午前中は在宅にて仕事をし、自炊したランチを食べながら出勤するという習慣になりました。また、食事のPFC (Protein ; タンパク質, Fat ; 脂質, Carbohydrate ; 炭水化物) バランスを計測できるアプリに毎日記録をつけ、PFC バランスが整っている、且つビタミン・ミネラルが欠乏していないメニューを心掛けるようになりました。

2つ目の適度な運動についてですが、ピラティスを始めました。会社の先輩に誘われたことがきっかけで始め、当初は「週1くらいで通えればよいかな」と思っていたのですが、結果ドハマりしてしまい、基本的に毎日通っています。目標の達成に向けて行った3つの項目の中で、このピラティスが最も効果を感じたように感じます。筋肉が全くつかなかった私に筋肉がつき、暴飲暴食しても体重が増えなくなりました (ピラティスを始める前は、1日で体重が4kgほど増えることもありましたが...)。また、インナーマッスルが鍛えられたことにより、背筋が伸びて、まっすぐな姿勢を意識できるようになりました。

3つ目の飲み会の制限についてですが、1週間の飲み会の回数を原則3回までに減らしました。入れようと思えば毎日飲み会の予定が入ってしまうような部署で、飲み会が解禁された当初は人脈作りのために連日飲み会をはしごしていましたが、仕事に関わる方々とはほとんど盃を交わしたもので、断る決断もできるようになりました。

そうして無事、2023年の年末には入社前の体重に戻すことに成功しました。「目標体重」という数値的な

目標達成を目指す中で、上記3項目以外にも、生活リズムが整うなど、良い影響もたくさんありました。  
2024年に立てた目標も達成すべく、今年も1年間、充実した日々を過ごしていきたいと思います。



私が担当している放送局、テレビ東京が協賛する海の家にて ※大人数の会も復活してきました。  
(著者はソファー席左から3番目)



テレビ東京の60周年記念イベント@なぜか横浜赤レンガ後の2次会にて  
(著者は3列目1番左)