

## 編集室から

先日、恩師である京都大学名誉教授の飯田先生が母校に来られ、最新の研究結果と今後の羅針盤を示される講演に伺いました。

私が卒業したのは、交通計画の研究室でした。当時、助教授をされていて現在は教授として同研究室を牽引されている高山先生を始め、5名の先生方の最新のご研究も拝聴させていただきました。今は全く異なる領域で色々な業務のお手伝いをさせて頂いていますので、久々となる交通計画系の研究に、いささか興奮が湧くのを感じていました。

甚だ僭越と思いますが、諸先生方のご研究が「こんな政策提言の基礎となるのではないか」などと頭の中は先走って勝手にイメージが膨らんでいます。交通計画という学問は、交通という切り口で、世の中をよりよくしようというもので、もともと社会と一体不可分な学問であると思っています。それ故に、これらのご研究が研究室から、政策形成の場へと飛翔し相互に刺激を与えつつ、発展していくことの何らかのお手伝いできたなら、これほどの光栄はありません。もっとも、その能力と社会的立場が自分にあるのかと問われれば、答えは甚だ心もとないものでしかありませんが...(^^;ゞ。

目先の仕事に追われる日々を重ね、恩師の先生方から博士号のご指導を賜うことは叶わない状況になってしまいました。「博士になれ」と私の命名をしてくれた亡き祖父に、なんと言い訳いたしましょうか。

企業の経営計画・プロジェクトの遂行計画はみな、ゴールを決めそこに至る道程をマッピングして日々の行動を決めています。人生のロードマップもまた然り。自分の夢・志は単なるイメージに留めて置くのか、具体的目標として掲げるのか。結果に大きく影響することを改めて痛感した次第です。(は)



のと  
だらぼち

本ニュースにレギュラー執筆していただいている川島さんが「能登だらぼち」を引き受けて改装開店されました。

上京された際、ご利用になってみてください。

のと だらぼち  
03-5537-3078  
17:00～23:00 日曜祝休

中央区銀座8-4-27  
プラザ銀座ビル地下1階  
(銀座外堀通りasics前)

このニュースは、計画に携わる若手の技術者を育てることを目的に発行を始めました。その後、計画という仕事の内容や、普段、計画マンがどのようなことを考えているのかなどに触れて、少しでも業界を知っていただければと考えて編集しています。

2017/10  
(株)アスリック  
<http://www.neting.or.jp/usric>

〒920-1167  
石川県金沢市もりの里1-149-302

電話 076-233-7217  
Fax 076-233-7375  
Email [usric@neting.or.jp](mailto:usric@neting.or.jp)

2017/10  
(株)アスリック  
<http://www.neting.or.jp/usric>

## 神意月



石川ー富山県境にて  
by hama

体重を減らす、ということについて考えてみましょう。歩いて減らそうとすれば、成人男性で八千キロカロリーの消費に十分くらいが必要とされています。生活習慣病では、この八千キロカロリーが一つの単位になっています。食物で言えば、卵一個が約八千キロカロリーですし、バナナ一本、コンビニおにぎり半個も約八千キロカロリーです。これらを消費するのに、二十分の歩行が必要というわけです。体内に蓄えられた脂肪は、一グラムで九千キロカロリーのエネルギーになります。二十分の歩行で脂肪が約九グラム（九×九＝八十一キロカロリー）消費される計算です。すべて大ざっぱな計算なので、十グラムとしてしましましょう。食べ過ぎで一キロ太るのはすぐですが、歩くだけで脂肪を一キロ（千グラム）消費しようと思えば、二十分の百倍（五十時間）つまり丸二日以上も歩き続けねばなりません。どう考えても、減量の主役は食事療法になります。

でも運動せずに、単に食べないだけで体重を減らすと、厄介なことに使っていない筋肉の方が脂肪より先に分解されてしまいます。運動は、筋肉を維持して脂肪から消費することを可能にする唯一の方法です。トクホのお茶で脂肪だけ減るのなら、楽な話ですが…。運動せずに無理な食事制限で筋肉を減らしてしまい、耐えられなくなってリバウンドで食べて脂肪を増やす、まさに最悪のシナリオです。筋肉が減ると基礎代謝が落ちるので、ますます痩せにくい体になるといってもマケまで付いています。

細かいところに入り始めると全体像が見えなくなるので、運動は筋肉を維持するために行うものでそれ自体のエネルギー消費は少ない、という程度にと

## 濱のつばやき 『創業の二日間』

知人の企画で、商人道を学ぶための映画上映会に参加した。タイトルは「てんびんの詩（うた）」。

近江商人の本店の跡取りとして産まれた主人公の少年（若干十三歳）が、尋常小学校を卒業した日、父親から大きな風呂敷包みを渡される。中は、新品の鍋蓋。それを「てんびんに担いで行商して来い」という。商人としての才覚があるかどうかの試験であり、駄目なら「家業は継がせず土地をやるから農家になれ」と宣告される。それ以降、映画は、全くやったことも無い行商を、何も教えられず、少年自らの知恵と気力と体力だけでなんとかしようとする悪戦苦闘の日々を描いている。

この映画を観て自らの創業時を思い出し出していた。周りから自分の収入や社会的地位の安定を捨てるのは馬鹿だと言われたが、気にならなかつた。経営を軌道に乗せられるかどうかは、もちろん皆目見当が付いていなかったが、ビジョンを信じて無我夢中でやっている、仲間が現れ支えてくれた。

この映画は、「ゼロから一を創る」創業者に欠かせない大切なものを伝えようとしてくれている。多くの企業研修で使われているのも頷ける。

どめておきます。そこで、ようやく本題の糖質制限食の話です。糖質制限をきちんと守れば、多くのヒトで体重は減ります。これは、事実です。しかしそれは、他の減量法でも概ね言える事です。そもそも、糖質制限が他の減量法より理論的に優れているという根拠はありません。それは、何度も繰り返し返しているように、糖質であるうとタンパク質であるうと脂質であるうと、摂食で不足したものは相互に作り変えて補い合うし、摂食して余ったものは元が何であれ脂肪に変えて蓄えられます。つまり体重は、摂取した食品の種類ではなくエネルギー量に規定されていると考えるべきです。それでは何故、糖質制限で摂取エネルギー量が減るのでしょうか。それは、ヒトがタンパク質や脂肪に偏った食事に慣れていない、タンパク質や脂肪ばかりを食べ続けられない、というのが最大の理由のようです。焼肉屋に行くと、肉ばかり焼いて食べ続けられますか？逆に言えば、来る日も来る日もステーキやソーセイジやチーズや刺身をモリモリ食べ続けることができる味覚と胃袋と財布の持ち主なら、糖質制限を厳格に守っても肥満になるといふ事です。これに似たダイエット法は、実は昔から存在していました。リンゴダイエットやバナナダイエット



トです。リンゴやバナナが減量に適した良い食品だから体重が減るのではありませぬ。ヒトはサルと違ってバナナばかりは食べ続けられないから、摂取エネルギー量が減って痩せるだけの話です。



【プロフィール】

（いがき としお）金沢大学北濱寮で、濱さんの二年後輩でした。濱さんは、とっても怖かった…。卒業後は金沢を離れ、現在は温暖な讃岐高松で又クヌクしています。

商人（あきんど）として全国で重用された近江商人には、「三方に善し」を旨とした家訓がある。または「先ずお客に善し。世間に善し。後、自らに善し」。

商人道は、この順番が何より重要で、先ず自らに善し。お客に適当に善し。世間はどうでも善し」などと勝手に変えようと、まず間違いなく業績不振に陥る。が、道が根本的に間違っているのに、その道を信じて疑われないから、それと気付くのが難しい。

人間には、我欲がある。これを無くすために修行があると思つたら、どうやらそれ自体が見当違いで、我欲が失せるのは死んだときだとも言われている。自分の中には、自分を最優先しようとする欲求がもともと備わっていることを認め、そこから如何にお客のため、世間のためになれるかを自問自答し試行錯誤を重ねるのが、人の道なのかも知れない。

この映画の制作に、イエローハットを創業された鍵山氏も加わっておられる。凡事徹底を旨とされ、公衆トイレも素手で徹底的に磨く掃除哲学を実践して多くの人々に影響を与えている氏もまた、苦悩の末にその道を見出されたと聞く。

凡人であるこの身は、いつの間にか道を逸れているかも知れぬ。時々尋ねなおさねば、なるまい。

AIの計算能力はヒトのそれを遥かに凌駕している。それも比べることが無意味なくらいの圧倒的な性能差が、両者の間にある。囲碁で例えると、AIは1秒間に1億通りの局面を作り上げ評価することが可能なのに対し、プロ棋士はせいぜい1局面といったところであろうか。このような数字を並べてみると、囲碁というゲームにおいて、ヒトが発揮する知性にAIはまだまだ敵わないのではないかという仮説は説得力を失う。評価関数が名人を下したのは決して奇跡ではなく、当然の帰結であると納得させられる。

ここで逆の疑問が湧き上がる。

「いやむしろ、その性能差でAIと伍し続けてきたことこそ奇跡ではないか」

圧倒的な性能差を埋める仕組みが、ヒトの脳に隠されているのだろうか。

答えはいくつかありそうだが、その一つとして、

「ヒトは中間目標を設定することができる」

ということがあげられる。

囲碁の最終目標は“相手よりも多くの陣地を獲得すること”である。ヒトは中間目標として“効率的に石を配置する”とか、“相手の大事な石を取る”などを局面に応じて柔軟に設定し、それに向け“読み”を集中することができる。それに対しAIは、あくまで最終目標に向けた優劣を計算し、打つ手を選択していく。以前はこの思考の差による効果が、計算能力の差を埋めて余りあったのだろう。

我々が常日頃、何気なく設定している中間目標だが、実はここにヒトの凄さが潜んでいるのかもしれない。目標の細分化は、なすべきことの具体化につながる。目標の段階化は、なすべきことの優先順位を明確にする。目標の柔軟化は変化への対応を可能にする。ただし設定した中間目標が、最終目標に至る道筋において、真の中間目標足りうるかが極めて重要となる。

何を隠そう私自身、中間目標を立てることが大好きである。時折、それをやり過ぎて、最終目標を見失ったり最終目標が変わったりすることも多いが。

昨晚(9/28)に前職の友人と新橋のもつ焼きや「加賀屋」名前から想像するに高級店と思われるかもしれませんが串1本100円の大衆酒場にて、酒を呑みながらの四方山話について今回は書こうと思います。決してネタが見つからなかったわけではありません(汗)。

『7時間寝ないとだめだね』これは友人がある資格の試験前日に緊張のあまり寝ることができず、結果試験に不合格だった時に理由として述べた一言がこれです。これを機に、なんでもITで解決策を見つけようとする友人は、うでに睡眠時間とその質を可視化できるアプリを購入し毎日自分の睡眠を検証しているようです。「川島さんやっぱり7時間寝たら、ランチ後でも眠くならないから仕事効率も上がりますよ。」それは科学しなくてもわかることです(笑)。

『江戸の下町も能登も光景は同じですよ』友人は両国生まれの両国育ち。つまり江戸っ子です。私は能登っ子。東京と能登、どうしても育った環境が違うので毎回子供時代の周辺環境が及ぼす自信のライフステージにおける意思決定にどんな影響を与えるのかを討論するのですが「川島さん、今や下町も能登も同じですよ」と言うので、どこかと聞くと？彼の実家周辺のコミュニティでは高齢者比率が50%を超えているという事だそうです。確かに東京という大きなくりでいえば、まだ若い人が多いというイメージをもたれ立ちですが、いざ自分の生活範囲となると下町はちょっと前の能登くらいの高齢化率なんです。かつ、地価の上昇も相まって、昔からあった地元の人たちが集まる“場(酒場など)”がどんどん失われており一気に老いが加速するとのことでした。

『チェーンブロックと一次産業』ビットコインなどの認証方法等では有名ですが、ひとつのサーバーを使うのではなく、リスクヘッジを目的とした分散されたネットワークシステムということです。現代では金融システムなどで使われることが多いですが、彼は「一次産業こそブロックチェーンの仕組みを活用すべき」と熱弁するのです。トレーサビリティに使うらしいのですが、正直10年前くらいのITスキルしか持ちえない私にはとんとピンと来ない話でした。でも、彼がここまで自信をもって語るということは、何かそこにイノベーションが起こるんだろうなという気はします。これを読んだみなさんご興味ありますか？

『なんで漁業ってIT化が遅れるんだろう』これは私がいつも単純に思う事なのですが、「定置網を上げるときになぜそこにどんな魚がどのくらい入っているか?というのをITを使って事前に可視化しないんだろう」ということです。現地に行ってみて網を上げて漁獲が少ないから、次の網を上げてみるといったことが日常起きているのではないのでしょうか?業務の効率化・コストダウンという視点ももちろんありますが、いわば定置網が生簀としての役割も持つのであれば、入っている魚を可視化しておくことで、市場の動きを見ながら最適なタイミングで網を上げ、高付加価値で収益を上げるなどができそうな感じですが...。これに対して友人は「川島さん農業は法人の参入でイノベーションがあったけど、漁業は漁業権など排他する分野だから、そんなことは起こりにくいですよ。」確かにそれは一理あるかも。でも、自給率が落ち、世界人口は増える中、日本で一次産業がちゃんと自立するには、そろそろ本腰入れないとだなあ。

という感じで、ここでは掲載もできない下衆な話もあつたりと、友人との酒の入った話は何よりも楽しいですな。

『富士の国から ~大魔神のたび~』熊本への旅2 2017.08.18~21  
静岡県小山町まちづくり専門監 溝口 久

その日は「青葉の瀬キャンプ場」での泊、翌日は清和文楽館に向かった。開館26年、この建物は設計石井和紘 円形プランに和瓦、ダイナミックな木の小屋組が大きな話題になった建物だ。当時の細川知事が建築や都市計画を通して文化の向上を図ろうというコンセプトで「くまもとアートポリス」と銘打って、設計者の選定についてコミッショナー、当時磯崎新に全権が与えられ建築家の登竜門的存在にもなっていた。



これで竣工した建築は常に建築雑誌で紹介され、その建築を見に熊本県に人が集っていた。その一人が自分であった。篠原一男の熊本北警察署、葉祥栄の三角港フェリーターミナル、山本理顕の県営住宅、伊東豊雄の八代市立博物館、高崎正治の玉名展望台、安藤忠雄の県立装飾古墳館、青木淳の馬見原橋を見て回った。建築がこんなに面白い県は他にない。

20年ほど前には家族で文楽見物の為に聖和文楽館に寄った。当時2歳の次女が泣き出し、会場の外に出た我々を追って館長が飴持ってなだめて来てくれたことに感謝したことを忘れずにいる。

20年ぶりの訪問は人形遣い、太夫、三味線も若返り定期公演が続けられていることが嬉しかった。建物もしっかりメンテナンスされ、その美しさを保ち、芝生広場も綺麗に刈り込まれていた。地場産品売り場のものも客入りも多く、この施設こそ地方創生になっていることをつくづく感じさせてくれる。

Jネットの一行と少し早めに別れ、次の目的地に向かった。車は友人である菊池市水道局長の古田さんが運転してくれる。玉名市でトマト農家をしている吉田さんが遊びに来いと言う。

何でも有明海の干潟でシャク捕り漁を筆を使ってすることを体験させてくれると言うのだ。

シャクはシャコに似ているけど、別物。殻が柔らかいので、そのまま天ぷらがお薦め。干潮時に現れるひろーい干潟に立ち、まずは鍬で表砂を取ると指が入るくらいの穴がいくつも開いている。これがシャクの棲みかだ。この穴に筆を入れていくと、この異物を押し出そうと差した筆が上がってくる。上がってきたところを慎重に捕まえ引き揚げる、ただそれだけなのに、なかなか上手くいかない。上がってきたものの途中で穴の中に戻ってしまうとか、まずは当たりが無いとか。ベテラン吉田さんでも次から次へとはいかない。

30分間程奮闘して、ようやく一匹をゲット。その夜の飲み方(熊本では飲み会のことを飲み方と言う)で天ぷらとして卓に上った。有明海は海苔、ムツゴロウ、蛸、アサリ、蟹はじめ海産物の宝庫だ。その夜はシャクに加え蛸も蟹も、そしてエイが調理され、何とも贅沢な夜の宴となった。地元の方々に、岡本副町長も合流。海岸を散歩していた佐賀市から来た見ず知らずの娘さん中野さんと西村さんも仲間に加えられ、我らの自己紹介を聞かされ、忘れぬ夏の思い出になったことと思う。

真っ赤な太陽が有明の海に沈む頃、ビールと共に有明海の幸が胃を満たしていった。3泊4日の火の国熊本の旅、またまた楽しい夏休みの旅となった。次は小布施、富山、ポर्टランド、鹿児島、中国への旅が待っている。おっと、その前に仕事がある。あああ

(おしまい)

