

朝バナナ株式会社代表取締役社長
はまち。さん

大切な人と向き合うために、自分の愛する心を伝えるために・・・
2人の心をつなぐアナログコミュニケーションツール「2人ノート」。



はまち。(渡辺 仁):朝バナナダイエット提案者。
国際メンタルセラピスト協会理事。

1977年、東京都渋谷生まれ。朝バナナ株式会社を創業し、予防医学の普及活動とコミュニケーションツールを開発している。2008年3月に朝バナナダイエットが書籍化。シリーズ120万部を超えるベストセラーとなり、同年9月バナナが売り場から消える“バナナ騒動”に発展するほど大ブームを巻き起こす。コミュニケーションツールはノートをシェアして使う「2人ノート」や、2人で作る対談ブログ「2人blog」を展開。「2人ノート」はmixiコミュニティを立ち上げ、管理人として活動している。「湧く湧くアイデア展開中。」をキャッチフレーズにカンタンに視力回復をサポートするツールなど、難しかったものをカンタンにする活動を幅広く展開している

※はまち。の名前の由来は、ご本人が大好きなお魚のはまち。かつての上司とお寿司屋さんに行った際につけられたニックネーム。



渡辺 澄子:朝バナナダイエット考案者。

薬剤師。1977年、大阪府生まれ。

多くの予防医学や感情が体に与える影響を研究した結果が朝バナナダイエットとなる。ヨガ・自力整体・太極拳を通して自分の心と体と対話することの大切さを学び、日々のセルフケアに役立てている。

2008年5月、待望の第一子を出産。育児を楽しみながら視力回復を実践、研究している。

はまち。著作本



「心をつなぐ2人ノート」
(ぶんか社)



「朝バナナダイエット」
(ぶんか社)



「朝シャツキリ!」
(三笠書房)

「ダイエットに成功する人は、なぜ仕事もうまいのか?」(サンマーク出版)

Q:お2人の活動内容についてお聞かせください。

はまち.:1つは予防医学の普及活動です。まだ「予防医学」という言葉自体が社会にあまり認識されていないと思いますが、予防医学というのは健康法であり、実践すれば健康維持・向上に役立ちます。医療行為ではなく、あくまで健康法の普及に取り組んでいます。

私たちの活動の2つ目は、コミュニケーションツールの開発です。その活動の一環として『心をつなぐ2人ノート』を出版しました。この本はコミュニケーションのツールについて書いたものです。コーチングやカウンセリングをされている方に、コミュニケーション効率向上に役立つとご好評をいただいております。

Q:この『2人ノート』、すごいおもしろいですよね。きっかけは当時の彼女(奥様)のこともっと理解されたいと思われたことだったのですか?

はまち.:はい(照笑)。どんなに好きな人でも実際に理解している事や理解し合いたい事など、気持ちのニュアンスを伝えるのは難しいですよね。ましてや共有することも。それを1つずつ項目ごとにページを分けて『2人ノート』に記入すればよくまとまり、相手をより深く理解することができるのではと思いました。

Q:『2人ノート』は恋人とのコミュニケーションツールとしてはもちろん、夫婦・親子・兄弟間でするのもいいですね。職場で過ごす時間の方が家族よりも長い方は、同僚とするのもいいと思います。特に、ペアを組んで仕事をするような職場の場合は、コミュニケーションが必要ですよ。

はまち.:そうですね。いいと思います。お勧めはノート1冊あたり3人ぐらいまでがいいですね。1つのトピックについて自分と相手との内容を掘り下げて理解を深めるのが目的です。1冊を多くの人数で実施すると内容があっちこっち飛んでしまう可能性があります。

Q:お2人の活動でパートナー澄子さんのアイデアやテイストはどのように加わっているのですか?

澄子:企画提案は「はまち。」さんですね。彼独自のアイデア、または2人で話したアイデアを牽引してくれます。私はどちらかという実践し検証する担当です。検証後に普及したり展開させていくことについては2人で一緒に行います。

Q:いつもアイデアは『2人ノート』から生まれるのですか?

はまち.:いいえ。まずは自分の考えを別冊『1人ノート』に記入して項目ごとにまとめることから始めます。それから必要ならば、『2人ノート』へ展開します。

Q:なるほど。コミュニケーションツールとして、あえてノートを取り入れるっていいものなのですね。ノートに書く途端にポジティブシンキングになって書けるような気がしますよね。

澄子:書いている時、自分の思いをぶつけている実感がありま

