

世界を「数字」で回してみよう(16) ダイエット:

ダイエットは2カ月以上続かない!? ～その真偽を検証してみる

<http://eetimes.jp/ee/articles/1506/17/news016.html>

第1回で、「1つのダイエットを、2カ月以上連続して続けることができない」という仮説を立てました。個人のダイエットブログを基に、この仮説を検証したところ、なんと2カ月どころか1日も続かないような人が続出していることが分かったのです。これはいったい、どういうことなのでしょう。

2015年06月17日 09時30分 更新

[江端智一, EE Times Japan]

「お前もかーーーー!」

午前2時、私はPCの前で、いわゆる「ダイエットブログ」のページを読みながら、発狂していました。

この連載の[第1回](#)に提示した「人間は、同じダイエットを2カ月続けられない」、いわゆる「ダイエットサイクル2カ月説」を検証するために、私は、ダイエットブログを一つ一つ丁寧に調べていました。

最近、テキストデータを「解析する」優れた解析ツールが登場してきていますが、データを自動的に集めて、整形することまではしてくれません。ですから、金も暇もコネもない週末研究員は、つまるところ、たった1人で力づくでテキストをコピペした上で、エディタで正しい文章になるようにしなければなりません。

しかしながら、現時点において、「ダイエットサイクル2カ月説」は、棄却される公算が極めて高いです。

2カ月どころか、

「今日から、ダイエット、絶対にやり遂げるぞーーーー!」

と、HGP創英角ポップ体、強調、24ポイントで記載されたブログ(加えて、自分の半裸の肥満の写真付き)が、

いきなり最終回

って、一体何の冗談?

これが、深夜午前2時に、連続して3回も登場すれば、さすがの私も発狂しそうになります。「いきなり最終回」ではないケースでも、ひと月どころか3日も続かず、何の前触れもなく終了しています。

私は今、「ダイエットサイクル2カ月説」を、「以前にやったダイエットを『なかったこと』にして、もう一度始めるのに必要な期間が『2カ月』」という意味への改竄(かいざん)を画策しているさなかです。



画像はイメージです

アンケートご協力をお願い

本連載を続けるに当たりまして、ダイエットに関するアンケートに応じていただけるボランティアの方を募集しております。[私のホームページの日記](#)から、ご応募いただければ幸いです。

□

こんにちは。江端智一です。

本連載は、「私たち人類は、ダイエットに失敗しなければならない」という仮説を立てて、数字を使ってその検証を行います。

第2回となる今回は、インターネット上で公開されている、いわゆる「ダイエットブログ」の内容から、この仮説の検証を試みます。

「ダイエットブログ」を使えば、ダイエットが、どのようなモチベーションで開始され、どのような経緯を経て、最終的に失敗……もとい、終了するのかを、簡単に調べることができると考えたからです。

そして、それは、とんでもない勘違いだったのです。

退路を断って、納期(12月24日)に立ち向かう

最初に、このデータをご覧ください。これは、[前回\(第1回\)](#)にご紹介した、「ダイエット」という文字列を含むニュース見出し(ニュースヘッドライン)数の推移です。

「ダイエット」を含むニュース見出し数

「Googletrend」による調査結果



GW後と正月後の2回にブームが来る

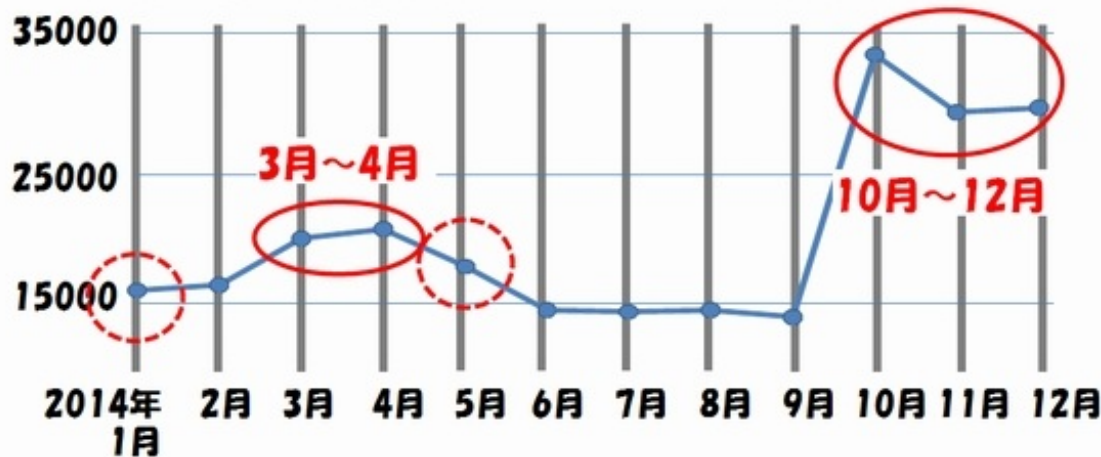
周波数解析 (FFT) の結果、この見出し数には、4カ月単位の周期性があることが分かり、5月のゴールデンウィーク直後と、1月の正月休み直後のブームを発見することができました。

しかし、計算上、9月下旬から10月上旬に、もう一度、ダイエットブームが来ても良いはずなのですが、これがニュースヘッドライン数からは読み取れないので、「そういうものなのかなあ」と無理に納得していました。

さて、この度、私は「ダイエットサイクル2カ月説」の検証作業のために、「ダイエット始めます」と記載されたページ数と、そのページが作成された月(“1月”、“2月”など)を調べてみました。この結果、意外なことが分かってきました。

「ダイエット始めます」が記載されたページ数

各月(e.g “10月”)を2つめのキーワードとした結果



10月～12月に「始めます」宣言する人が多い

10月から12月に「ダイエット始めます」の決意表明しているページ数が、通常の2倍以上に跳ね上がっていたのです*)。ニュースヘッドラインでは、「ダイエット」という言葉が現われてこないにもかかわらず、です。

*)この結果が、ダイエット開始時期を正確に現わしているとは限りませんが、ノイズが均一と仮定すれば、大体のトレンドは現われていると思います。

妥当な仮説を思い付けなかった私は、嫁さんに相談してみました。

江端:「10月から12月は、己の脂肪やぜい肉を隠し通せる時期だろう。この時期に、わざわざ自分から『ダイエット始めます』と宣言する理由が分からん」

嫁さん:「秋になるとご飯がおいしくなって食欲が増すし、冬はいろいろなイベントで食べる機会が多くなるからねー」

江端:「食事の広告が山ほど登場するこの時期には、『ダイエット』のニュースは出しにくいのか。マスコミや出版業界のジレンマが見えるな」

嫁さん:「それと、時期的に見て、やっぱり『クリスマス』かな」

江端:「え? それって『イブの夜の♥に備えて』という意味?」

嫁さん:「いや、それ以前のフェーズ。『クリスマスを1人で過したくない』→『そのためには、恋人をつくる必要がある』→『そのためには、ダイエットする必要がある』」

江端:「ちょっと待った。その「因果の連鎖」は、十分条件は言うまでもないが、必要条件すら成立していないぞ」

嫁さん:「納期(12月24日夜)が絶対的な状況下にあって、個人として取り得るオプションとしては、『ダイエット』と『合コン』の合わせ技くらいしか残っていないと思う」

江端:「それは、『みんな、ダイエットと恋人ができることの間には因果関係があると思っている』ということだな」

嫁さん:「『思っている』のではなく『知っている』。ダイエットをすれば必ず恋人ができるわけではないけど、この時期(10~12月)に太っていることが、恐しく不利に働くことを『知っている』のだと思う」

江端:「それが、10月から12月に「ダイエット始めます」が、2倍以上に跳ね上がる理由か。自分の退路を断って、納期(クリスマスイブ)に立ち向うのか……」

—— 本気で涙が出そうになりました。

前回のコラムで、私はダイエットの2大目的を「健康」と「美容」と言いましたが、「美容」の向こう側には「恋愛」があり、さらにその向こうには「結婚」も控えていると考えるのが妥当なのでしょう。

この「ダイエットー恋愛戦略」の関係は非常に大きなテーマであると思いますので、どこかで、連載1回分を丸々使って、この件を検討していきたいと考えています。

「ダイエットサイクル2カ月説」を検証してみる

さて、「ダイエットサイクル2カ月説」の検証の話に戻ります。

下のグラフは、年度別の「ダイエット始めます」と「ダイエットやめます」いう文字列を含むページ数です。

「始めます」「やめます」が記載されたページ数



「やめる」と言わないで、やめていく

まず、「ダイエット始めます」というダイエットブログの宣言に対して、「ダイエットやめます」を宣言する人は、1割前後のようです。また、過去になるほどページ数が減っているのは『昔はダイエットする人が少なかった』からではありません（2006年時点のブログ数は、現在と同程度の水準にあったと考えられます[\[参考\]](#)）。何らかの理由で、そのページが削除され続けているからです。

最初の1年だけで半分以上のダイエットブログが削除されていますが、この期間はダイエットをやめるまでの期間ではありません。削除されていないページの中には、ページ更新が放置されているもの（つまり空家の状態のブログ）も含んでいます。

まず私は、Google検索で「ダイエット始めます」を検索キーとして、ヒットしたブログを先頭から10個程度調べてみました。その結果を以下に示します。

『ダイエット始めます』の、「その後」

ブログ 経過日	更新 回数	その他(江端追記)
0日	0回	「次回はダイエットルールを公開」と記載されたその「次回」は登場しなかった
101日	97回	毎日記載されていたが、5/19日を最後にそれっきり
20日	8回	「インドでダイエット」というテーマで、現在継続中
960日	1回	初回に「ダイエットを始めます」という言葉がでてきて、その後、現在に至るまで「ダイエット」という言葉は登場しない
0日	0回	「週1回更新かもしれない」と記載されて、それっきり
34日	1回	ブログは継続中だが、「ダイエット」の話題はそれっきり
20日	0回	初回に、「トレーナーのノウハウを活かして7月までに4kg痩せたい」との記載があり、それっきり
8日	0回	エアロバイクの記載が3回続いて、それっきり
45日	32回	ようやく、ちゃんとしたダイエットブログを見た気がする
97日	5回	ティーンエイジャの女性。ダイエット実績は出ている様子

「その後」は、どうなったんだ？

つまり、この調査が、冒頭に記載した『「ダイエットブログ」のページを読みながら、発狂していました』の話につながっているわけです。

それはさておき、このようにダイエットブログを一つ一つ読み続けていたら、私はストレスで倒れてしまうかもしれませんし、調査の終了のメドも立ちません。

そこで、以下のような調査方法に変更することにしました。

【Step.1】Google検索で「ダイエット始めました」のページを先頭から表示する

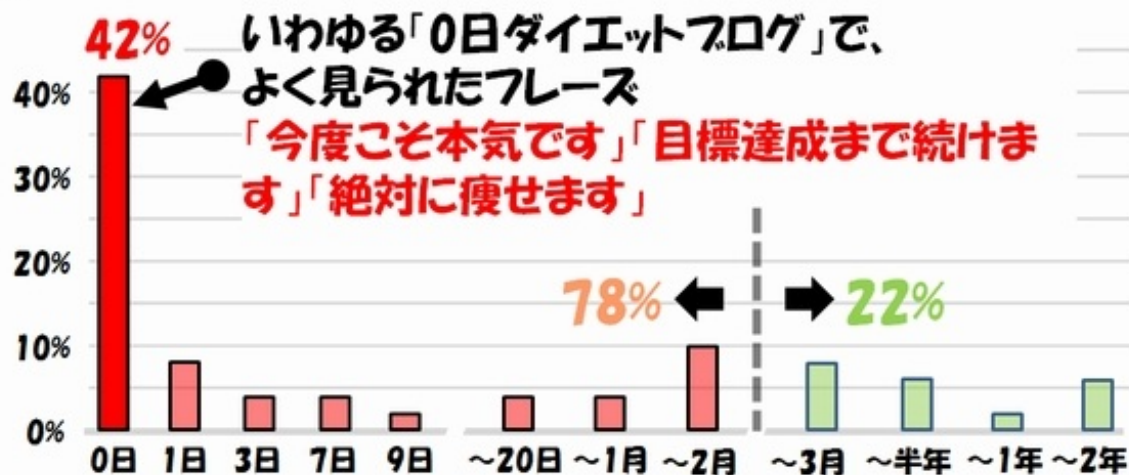
【Step.2】個人のブログ(×広告、×解説)であることを確認し、さらに、ブログ内のみに限定して「ダイエット」のキーワードで検索する(例:"ダイエット" site:http://kobore.net)

【Step.3】検索結果から、最も日時が古いものと新しいものの日時を記録して、その期間を「ダイエット実施期間」と想定する

2カ月でダイエットを断念したのは何%？

以下に、上記の方法で50件のダイエットブログを調査した結果をまとめました(生データは、[こちら](#)にあります)。

ブログ更新から見たダイエット継続期間



42%が初回の「ダイエット宣言」だけで終了

実に78%が2カ月以内にダイエットを断念し、42%はたったの1日も続けることができなかった ―― ことが推認されます*)。

*)ダイエットブログには書かないで、ひそかにダイエット続けているという可能性も「ない」とは言えません(が、まあ、「ない」でしょう)。

そして、この調査対象50件中、「ダイエットやめます」と宣言したブログは1つもありませんでした。

特に、1日も続けることができなかった「0日ダイエットブログ」の多くに、強い決意や意思の表明があることが確認されています。「今度こそ本気です」「目標達成まで続けます」「絶対に痩せます」などの言葉の他にも、名前や、写真や、さらには自分の半裸の肥満の写真を公開している人までいました。

多分、このような行為に及んだ人は、ダイエットに成功したその日に、自分の美しい、または、たくましい自分の身体の写真を公開して、その成功を華々しく世界に発表する予定だったのだと思います(ですが、ダイエットを断念されたのであれば、急ぎ、そのページを削除することをお勧めします)。



中には、自分の半裸の肥満の写真を公開している人も……

比して、長期間ダイエットブログを続けられている人は、非常に淡々（例えば、体重と体脂肪率しか記載していない）と、「自分だけのメモ」としか思えないような記載を続けているようです。

ブログのサンプルが十分ではありませんが、「ダイエットに対する強い意思表示」と「ダイエットを継続する期間」の間に負の相関があると思われます。

ただ、上記のグラフでは、22%の人は、3カ月以上のダイエットブログを継続しているようにも見えますが、実際のところ、ダイエット関係の更新頻度は、極めて少ないのです（多くて十数回程度*）。

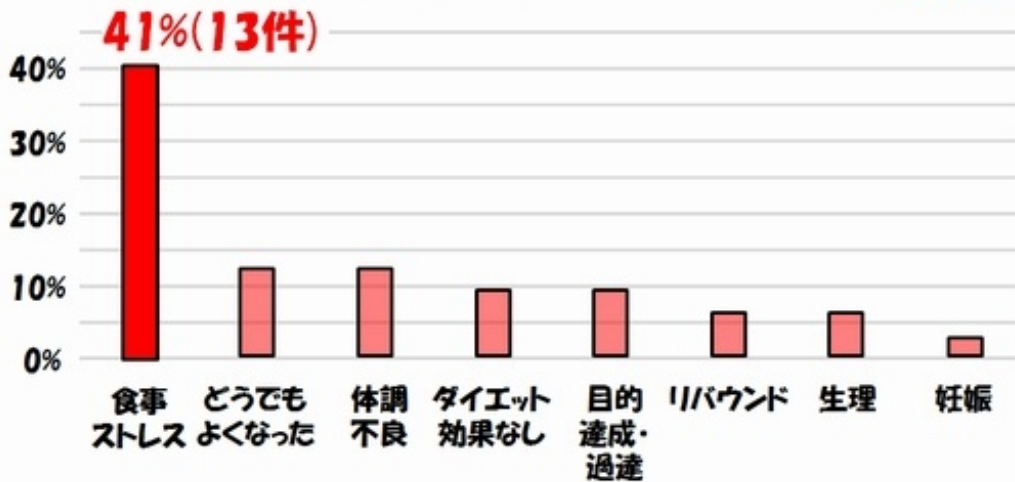
*)「3カ月に1度くらい、思い出したように記載したダイエット情報」も、今回は継続期間として算入しました。

ダイエットをやめる理由

では次に、「ダイエットやめます」の理由を、ブログの記載事項から探ってみます。

ブログ更新から見たダイエット終了理由

Googleの「全」検索集計結果→それくらい**少ない**



41%が「腹が減った」を理由としている

前述した通り、「ダイエットやめます」の記載は少ないです。どれくらい少ないかというと、Google検索結果の全てを調べ切ることができるくらいの数でした（この結果、利用可能なデータは合計31件になりました）。

理由の第1位は、予想通り「食事ストレス」（41%）です。ただ、ちょっと気になるのは、この「食事ストレス」には、2つの意味があるようです。1つは「空腹による苦痛（肉体的ストレス）」と、もう1つは「おいしいものを我慢する苦痛（精神的ストレス）」です。

この2つには、決定的な違いがあり、「人類がダイエットを運命的に失敗する」重要な要因が含まれていると考えられます（「ダイエットー仕組み編」で解説を予定しています）。

さらに、第2位の「どうでもよかった」もまた、重要な意味を持っていると考えます。これは、私たちが、本能的に「ダイエットなんて『どうでもいい』ものであることを知っている」ことの証明になっていると考えられます（「ダイエットー心理編」で解説を予定しています）。

そして、第4位の「効果なし」というのも重要です。

私たちの身体は、生命の発生から何億年もの月日をかけてチューニングを続けてきた、「超高精度制御システム」です。ひと月やふた月のエネルギー減少（ダイエット）程度では、系（システム）の状態を変化させることができない、究極のロバスト^{*}システムなのです。

^{*}）ある系が応力や環境の変化といった外乱の影響によって変化することを阻止する内的な仕組みまたは性質

私たちは、ダイエットという行為が、外部からサイバー攻撃して、原子力発電システムをメルト

ダウンさせるくらいに困難であるということを理解せず、安易にダイエットに挑戦して、そして負け続けていることに気がついていないのです(「ダイエットシステム編」で解説を予定しています)。

ダイエットへの覚悟が足りない

では最後に、「ダイエット始めます」に記載された文章の分析(テキスト分析)を行ってみます。

今回、このテキスト分析に、[NTTデータ 数理システム](#)様から全面的な協力を頂けることになりました。ここでは、同社の[Text Mining Studio \(以下、TMS\)](#)を使ってテキスト解析した結果から、その一部を開示します。

「ダイエット始めます」と記載されたダイエットブログのページ(50件分)を手動でコピペ、整形したのち、全てのテキストをTMSに入力しました。

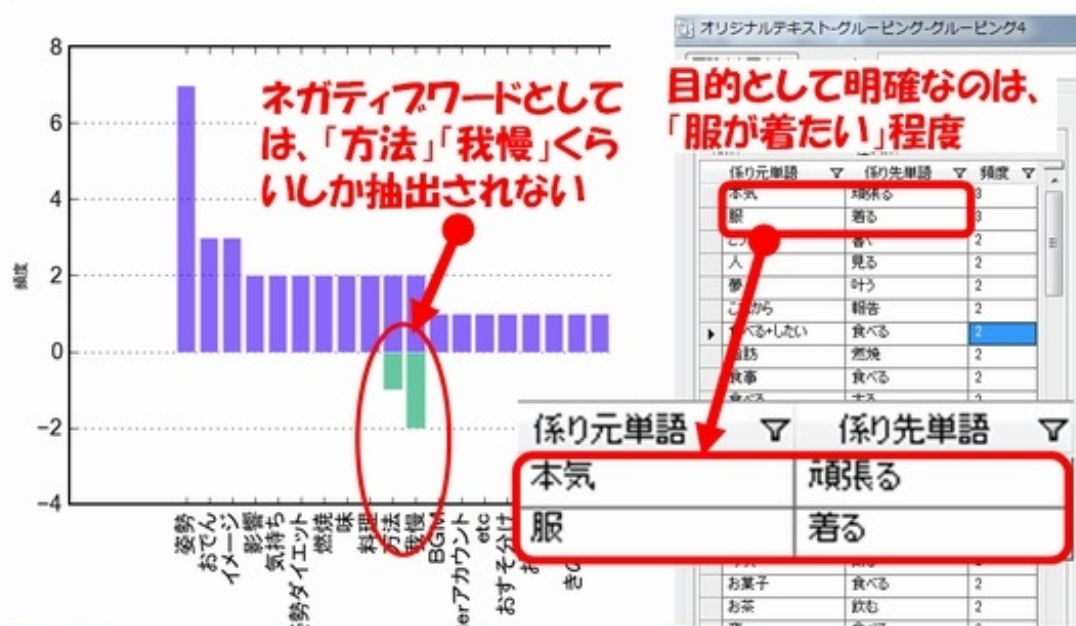
その結果を見て、私はつぶやきました。

—— ダイエットへの覚悟が足りない

と。

以下に「評判分析の評判抽出」と、「頻度分析におけるグルーピング」の結果を示します。

TMSで解析した「ダイエットへの覚悟」の程度



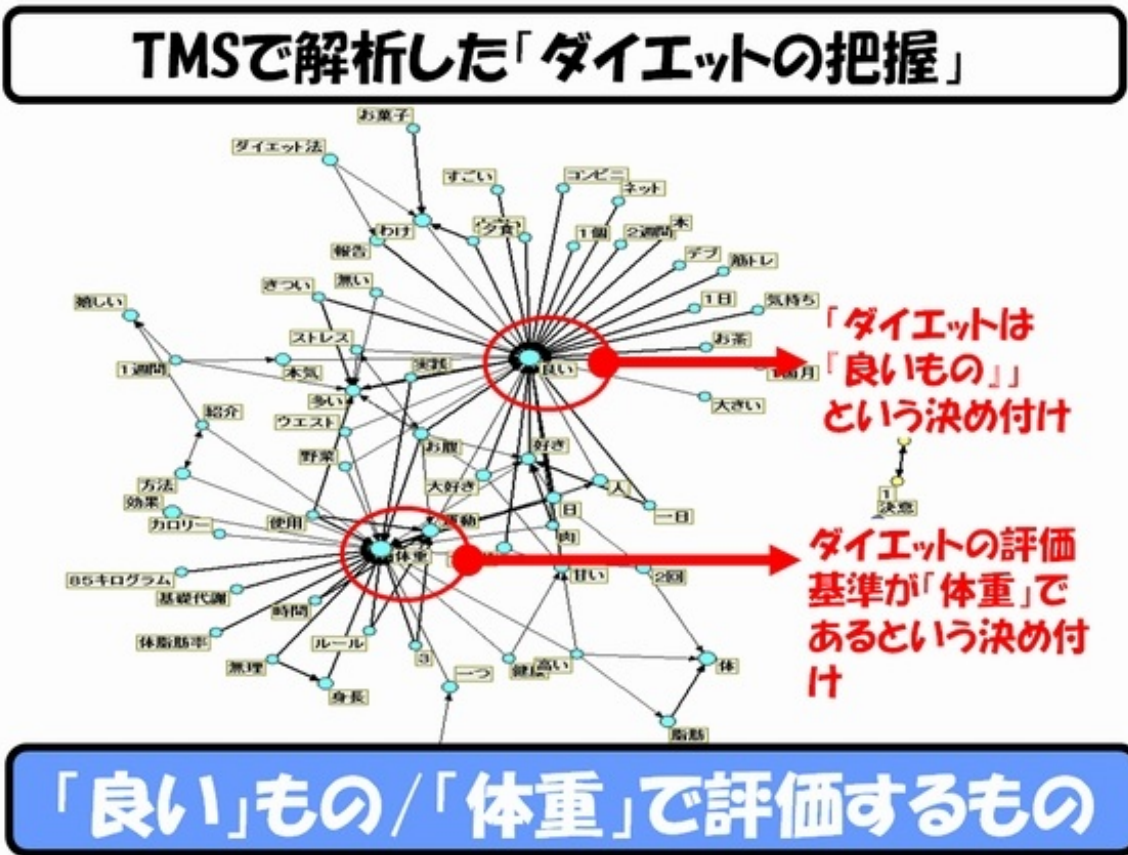
覚悟が足りない

まず、「評判抽出」を使ったネガティブなイメージの言葉の検索結果としては、「方法」と「我慢」の2つだけしか抽出できませんでした。

これは、ダイエットの開始時において、ダイエットのつらさや苦しみを十分に認識しないで、安易な気持ちで、ダイエットを開始していることが認められます。

また、「グルーピング」を使って、ダイエットに対する明確な目的を記載したフレーズを探してみましたが、今回の解析結果で、目的としてTMSが認定したものは、「服が着たい」だけでした。もちろん、目標体重などの記載はありますが、「なぜ、その体重を目標とするのか」はまったく不明です。

また、以下の図は、TMSの「ことばネットワーク」という解析方法で分析した結果です。「ことばネットワーク」とは、属性とことば、または、ことば同士の関連性の強さをネットワーク図で図示するものです。



この図から、ダイエットに対して科学的な考察や検討なしに、「ダイエット＝良い」との「決め付け」が行われていることが分かります。また、その評価を「体重」という数値のみで行うという「決め付け」が行われていることも明らかです。

しかし、「健康」「恋愛」「結婚」あるいはそれ以外の、ダイエットがもたらすべき、真の目的の記載がありません。「体重40kg台」では、ダイエットの目的には足りないからです。

例えば、『偏差値60以上を取る』ことを目的とする受験勉強は存在しないのと同じことです。

受験勉強の目的は、言うまでもなく『志望校合格』です。

このような真の目的を見失ったままで、困難なダイエットに挑もうとすること自体が、既に無謀と言えます。



では、今回の内容をまとめます。

【1】「ダイエット始めます」と記載されたブログは、10～12月に通常の2倍以上発生する。これは、クリスマスまでに恋人を作りたいというモチベーションに関連していると推測される

【2】「ダイエットを始めます」と記載されたダイエットブログに対して、「ダイエットやめます」と記載されたダイエットブログは、約1割程度である。大部分は、「やめる」と言わないでダイエットをやめている

【3】「ダイエットを始めます」と記載されたダイエットブログの42%が、たったの1日も継続することなくダイエットをやめている。また78%が2カ月以内にやめている

【4】ダイエットをやめている理由のトップは、「食事ストレス」である

【5】「ダイエットを始めます」と記載されたダイエットブログからは、ダイエットの困難を理解することなく、安易に開始していることが認められる

【6】以上より、「一つのダイエットを、2カ月以上連続して続けることができない」という仮説は立証できたと考える。しかし、その期間はもっと短くする必要があると考える

圧倒的な敗北

さて、今回、ネットを使った調査結果を行ったのですが、「ダイエット vs. 私たち」の闘いにおいて、私たちの「圧倒的な敗北」の実態が定量的に明らかになったと思います。

今後は、これらの調査結果を、行動学や心理学から裏づけたいと考えています。

また、「人体」のメカニズムを理解するためには、化学や生物学からのアプローチも必要になると思いますし、ダイエットの効果を論理的に理解するためには、数学、物理学の適用も不可欠です。

何より、「系」としての人間の身体を理解するには、システム工学による理解も必要です。

さらに、このような「人体」というロバストなシステムを作ってきた環境要因として、地球環境も考えてみなければならないでしょうし、内部要因としては、進化論、遺伝子の話を抜いては、説明できないでしょう。

さらに、高カロリー食品に取り囲まれたこの社会を理解するためには、歴史や市場経済の理解

も必要ですし、加えて言えば、肥満から派生する医療問題、健康問題、財政問題という観点からは、政治学も避けて通れないでしょう。

つまり、「ダイエット」とは、

——それを理解すれば、ほぼ全方面の学問を履修できる

という「一粒で何度でもおいしい」なんともお得な学習題材なのです。これを使わん手はないと思うのですよ、厚生省、財務省、文部科学省、内閣府の皆さま。

□

本連載の目的は、「私たち人類は、ダイエットに失敗しなければならない」という仮説の立証にあります。それは「あなたにダイエットを断念させること」を目的としているではありません。

私が申し上げたいことは、「ダイエットとは、史上最強の敵との闘い」であるということなのです。

そして、私たちの敵として立ちふさがる「人間の身体と心」は、世界最強の高精度ロバストシステムであることを十分に認識していただいた上で、

——このシステムを破壊することなく、その平衡点（体重等）を移動させる（減失させる）戦略をご提示したい

と考えているのです。

では、また来月お会いしましょう（恒例の「後輩によるツッコミ」は、次ページから）。

アンケートご協力をお願い

本連載を続けるに当たりまして、ダイエットに関するアンケートにに応じていただけるボランティアの方を募集しております。[私のホームページの日記](#)から、ご応募いただければ幸いです。

（付録1）後輩Aの主張

後輩A:「江端さんは、読者を減らしたくて、新しい連載を始めたのですか？」

江端:「いや、そんな意図は全くないけど」

後輩A:「江端さんの、[ダイエット連載第1回](#)で、女性の全部を敵に回し、文系の男性の読者が離れましたよ*）」

*）男性と女性の比率は1:1、文系人口:理系人口=7:3だから、単純計算で85%の読者を失った、との解釈が可能

江端:「うーん、ここ1年、原発、エネルギー、少子化、環境と固いテーマで続けてきたので、ちょっと『日和(ひよ)って』みたんだけどなあ」

後輩A:「『日和る』のはいいんですが、方向が間違っています。なんで読者を敵に回す方向に走るんですか。ダイエットが運命的に失敗と言われて、読者、特に女性が、愉快的なわけがないでしょう」

江端:「でもなあ、ダイエッター(ダイエット実施中の人)と思われる人のツイートは結構な数あったよ」

後輩A:「私が見たところ、間違いなく、彼らは江端さんの文章を読んでない、1行も」

江端:「え? そうなの?」

後輩A:「あのコラムのリリースから、ツイッターが付くまでの時間を調べればすぐに分かります。あんな短時間で、江端さんの『あのネチっこい長文』を読めるわけがない」

江端:「……」

後輩A:「そもそも文章をちゃんと読んで趣旨を理解していれば、あのコラムをダイエッターに拡散しようとするはずがない。自己否定をするツイートなんかをするわけがありません。馬鹿げていますよ」

江端:「そう言われれば、ほとんど、ネガティブコメントすらなく、リンクを転送しているだけのツイートだったような……」

後輩A:「で、もう一度、お伺いしますが、江端さんは、読者を減らしたくて、新しい連載を始めたのですか?」

(付録2) 後輩Bの主張

後輩B:「質問は3つあります。1つ目は、「美容」と「恋愛」を切り離して論じているのは、意図的ですか」

江端:「1つ目は、『美容』を『恋愛』と無条件に結び付ける考え方について、家族(嫁さん、長女、次女)から徹底的な批判を受け続けてきたからだ。『別に異性の目を気にしてオシャレや化粧をする訳ではない。オシャレはオシャレとして、化粧は化粧として、独立して楽しいものなの!』と、随分叱られたもんだ」

後輩B:「なるほど」

江端:「2つ目は、『恋愛』や『結婚』という言葉がブログの中に全く出てこないし、現時点ではそれを示唆するようなフレーズも見付けられていないから。まあ、逆に見れば、『恋愛』や『結婚』がからんだダイエットは、ブログなんぞでは公表しない、ということかもしれないけど」

後輩B:「では2点目。今回の調査対象『ブログ』なんですね。なんでツイッターや他のSNSから解析しなかったんですか」

江端:「実はやってみたけど、全然埒(らち)が上がりなくて。ツイッターぐらいの短文では、コンテキストを解析するには不十分だったんだ。それと、同一スレッドの追跡や日時の特特定も凄く難しくて」

後輩B:「そういうことですか」

江端:「というか、ブログでさえこの悲惨な結果だからね。ツイッター解析なんぞ、時間の無駄だろうと思ってしまったのも事実だけどね」

後輩B:「では第3点目です。江端さんは、ダイエットを『利益モデル』として把握しようとしていますね」

江端:「ま、そうかな。というか、それ以外に何かあるか？」

後輩B:「この4月から、私は、ハイソサエティで、エレガントで、セレブな街、赤坂で働いているんですが、そこから、皇居が近いんですよ」

江端:「……何が言いたい？」

後輩B:「皇居の回りのランナー達の数、どれくらいか想像できますか？ 夕方7時頃からたくさんの人が走っているんですよ。9時頃にはすごい数の人になります」

江端:「ダイエットのため、か？」

後輩B:「ああ、やっぱりダメだ。横浜辺りの田舎の民は、このハイソな都会人のエレガントの思考形態が理解できない」

江端:「……聞いてやる。続けろ」

後輩B:「江端さん。走ることは、それ自体が娯楽であり、快感であり、自己実現の一態様なのですよ。そこに『ダイエット』やら『痩せる』やら、そんなチンケな『利益モデル』なんぞ入り込んでくる余地はないわけですよ」

江端:「……で？」

後輩B:「江端さんには、『ダイエットそれ自体が目的である』という考えに、触れることもできなかったわけですよね？ いやいや分かりますよ。『ダイエットは苦痛を伴うものであり、何らかのメリットとバーターになって成立するものだ』と、そう思っているんでしょう。多分、江端さんは正しいのです。でも、その可能性を示唆できなかったことに、このハイソな都会人である、この私との決定的な差が……」

私は、黙って、電話を切りました。

(謝辞)

この度、NTTデータ 数理システム様より、ブログなどのテキストを解析するためのテキストマイニングツール「[Text Mining Studio](#)」、膨大な数字データを分析するためのデータマイニングツール「[Visual Mining Studio](#)」、さらに数理解析およびベイズ推論を行うためのベイジアンネットワーク構築ツール「[BAYONET](#)」を貸していただけることになりました。

この場を借りて、御礼申し上げます。

※本記事へのコメントは、江端氏HP上の[専用コーナー](#)へお寄せください。

[アイティメディアID](#)の登録会員の皆さまは、下記のリンクから、公開時にメールでお知らせする「連載アラート」に登録できます。



Profile

江端智一(えばたともち)

日本の大手総合電機メーカーの主任研究員。1991年に入社。「サンマとサバ」を2種類のセンサーだけで判別するという電子レンジの食品自動判別アルゴリズムの発明を皮切りに、エンジン制御からネットワーク監視、無線ネットワーク、屋内GPS、鉄道システムまで幅広い分野の研究開発に携わる。

意外な視点から繰り出される特許発明には定評が高く、特許権に関して強いこだわりを持つ。特に熾烈(しれつ)を極めた海外特許庁との戦いにおいて、審査官を交代させるまで戦い抜いて特許査定を奪取した話は、今なお伝説として「本人」が語り継いでいる。共同研究のために赴任した米国での2年間の生活では、会話の1割の単語だけを拾って残りの9割を推測し、相手の言っている内容を理解しないで会話を強行するという希少な能力を獲得し、凱旋帰国。

私生活においては、辛辣(しんらつ)な切り口で語られるエッセイをWebサイト「[こぼれネット](#)」で発表し続け、カルト的なファンから圧倒的な支持を得ている。また週末には、LANを敷設するために自宅の庭に穴を掘り、侵入検知センサーを設置し、24時間体制のホームセキュリティシステムを構築することを趣味としている。このシステムは現在も拡張を続けており、その完成形態は「本人」も知らない。

本連載の内容は、個人の意見および見解であり、所属する組織を代表したものではありません。

関連記事



[誰も望んでいない“グローバル化”、それでもエンジニアが海外に送り込まれる理由とは？](#)

今回は実践編(プレゼンテーション[後編])です。前編ではプレゼンの“表向き”の戦略を紹介しましたが、後編では、プレゼンにおける、もっとドロドロした“オトナの事情”に絡む事項、すなわち“裏向き”の戦略についてお話します。裏向きの戦略とは、ひと言で言うなら「空気を読む」こと。ではなぜ、それが大事になってくるのでしょうか。その答えは、グローバル化について、ある大胆な仮説を立てれば見えてきます。



[「英語に愛されているか否か」を客観的に検証する](#)

自分は英語に愛されていないー。人は、何をもってそう判断しているのでしょうか。自分ではそう思っているても、他人はそう思っていない可能性は否定できません。今回は、「本当に英語に愛されていないのか」を客観的に探る、ごく簡単な方法をお伝えしようと思います。

Copyright© 2016 ITmedia, Inc. All Rights Reserved.

