

『AI』（=デジタル化）と『人生100年』（=人生の長期化）～ 二つの 大変換の時代に不可欠なのが『新陳代謝』 & 『トランスフォーメーション』

時代のキーワードは『新陳代謝』です。英語では「Metabolism」（=物質の代謝作用）／「Replacing the old with the new」（=古いものが新しいものにとって替わる）／「Regeneration」（=刷新する）／「Switch」（=交代する）という表現になりますが、**社会は「社会構造」の新陳代謝を、企業は「事業」 & 「組織／人材」の新陳代謝を、私達個々人は「身体細胞」 & 「習慣」（=思考／行動／食の習慣）の新陳代謝を常に行わなければなりません**

以下のことを知っておいてください。—— 人間は37兆個の「細胞」からできていて、それぞれの細胞は「寿命」（=Lifespan）を終えると、新しく生まれる細胞と入れ替わる。この「新陳代謝」が身体の中で絶え間なく、日中も／寝ている間も行われている。そして新陳代謝ができなくなると「生命」（=Life）の“死”。これが「生命活動」（=Life Activities）の基本です。つまり「身体細胞が新陳代謝できなくなる」=「生命の“死”」というメカニズムを忘れてはいけません

「胃や腸の表面の細胞」で1日程度。「肌の細胞」で約1か月、「赤血球」で3～4か月。「骨の細胞」で約10年とさまざまですが、1年以内に「37兆個の細胞」の多くは「新陳代謝」されます（=毎日1000億個近くの細胞が死んで／新しく生まれています）。—— これは「1年で体質をほぼ変えることができる」ことを意味しています。同じように、「思考／行動／食の習慣を意識して新陳代謝すると、ほぼ1年で自分という人間を変えることが可能である」ということも意味しています

もう一つのキーワードが『トランスフォーメーション』（=在り方の変換）です。『新陳代謝』は常に行う必要がありますが、大きく変換される時代では『トランスフォーメーション』が求められます。—— 現在『AI』と『人生100年』という大変換が同時進行していますが、**社会／企業／私達個々人はそれぞれ『在り方の変換』（=在るべき姿／在りたい姿への変換）をしなければ新しい時代に置いて行かれてしまいます**

私達個々人にとっての『在り方』は、「**こう在りたいという思いから生まれる人生の在りたい姿**」であり、自分の中の「**真善美と知情意**」（=アート思考）の「**表れ**」（=Expression）です