

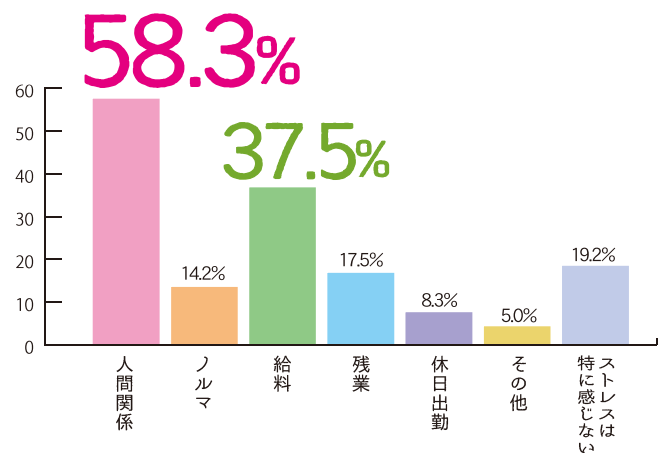


沖縄で働く240名に聞きました

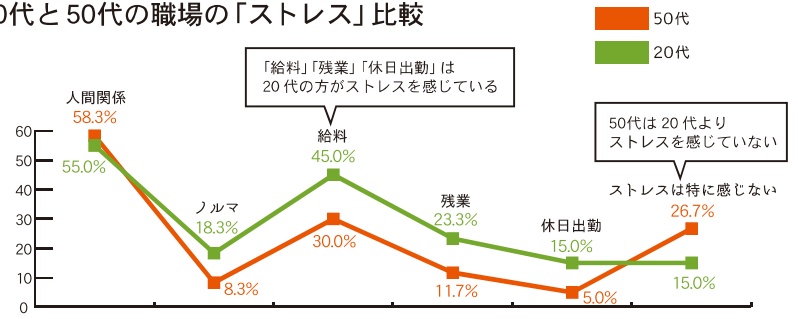
職場での「ストレス」について

Q1 職場内で感じるストレスについて教えてください。(複数回答)

A 「1位:人間関係」と「2位:給料」がストレスの原因になっている!

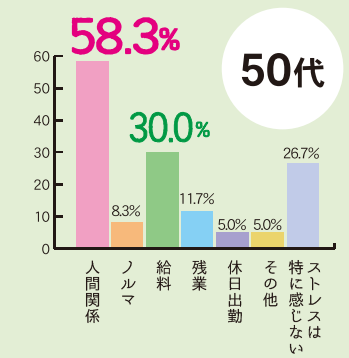
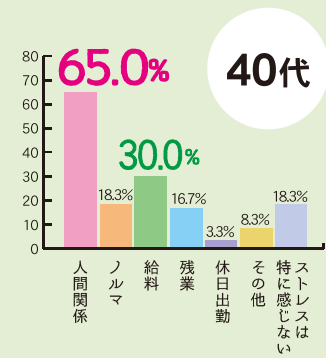
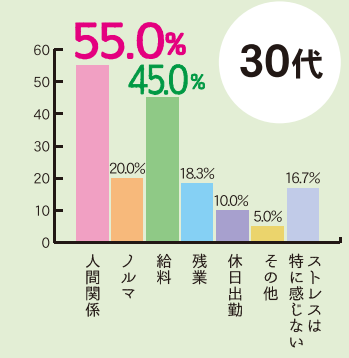
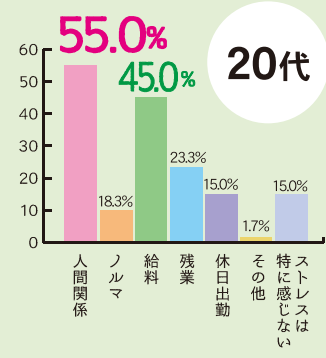


20代と50代の職場の「ストレス」比較



Q2 年代別のストレスはどうか? (複数回答)

A 全ての年代で「1位:人間関係」と「2位:給料」がストレスの原因に!



他社はこんなことやってます！<職場での「ココロの健康」について>

1

活動量が増える身体を動かす職場の仕組みづくり ナッジサイン導入(職場に健康サイン)

<エネルギー・情報通信・エレクトロニクス・自動車関連部品製造業・オフィス器具メーカー>

あらかじめ決めた位置にシールを貼り、そこに手や足を置くと自然にストレッチポーズができたり、歩いてしまう仕組みなど、職場の動線の中で「つい動いてしまう仕掛け」を用意。簡単にできて勤務中の気分転換につながることから従業員の評価が高い。



2

考え方の癖が変わる！ 認知行動療法の エッセンスを用いた 「矢印法」

<モバイルコンテンツ事業・通信機器販売事業・素材加工流通業>

落ち込みやイライラなど感情的な反応を変えるには、捉え方や考え方の癖を変えることが大切。矢印法で感情を客観的に判断できるようになり、自分のことを冷静に見つめ直すことができる。ネガティブな考えはすぐに修正できるものではないが、自分の考え方の癖を知ることが第1ステップ。

■P38に実践シートあり→



3

1分間 ココロの エクササイズ

<モバイルコンテンツ事業>

「ポジティブ練習＝ぼじれん」と呼ばれポジティブなことを考えることで心を鍛えていく練習法。1分でできるため、職場でも応用しやすい。毎日続けることが大事なのでシートに記載することもオススメ。

やり方は簡単！①～③を1分間で振返る。

- ①できたこと
 - ②楽しかったこと
 - ③感謝すること
- 些細なことでOK。

■P39に実践シートあり→



4

宇宙飛行士もやっている！

コーピングリスト づくり

<金属素材卸売業・宇宙開発事業>

コーピングとは…ストレスフルな状況や問題に対処しようとする事。

<やり方>

1. 心も体も元気な時に、自分が楽しくなったり気持ちと和らいだりすることを思い浮かべてリストアップ
例・ペットショップに行くと子犬を見る
・行きたい場所を想像し旅行プランを妄想
2. 実際にストレスを感じたら、そのリストから選んで試す

<より効果的なリストにするには>

3. ストレスの強さ(5段階など)と効果を記録(○×△など)するとどのくらいのストレスを感じたときに、どのようなことをすれば気が晴れるのか自分の傾向がわかる。



5

コミュニケーションアップ

職場BGMの 導入

<ITベンチャー・広告など多数>

イヤホンで音楽を聞きながらの仕事をする、電話に気づかない、イヤホンをしている人には話づらい等があったので、オフィス内に音楽を流すことにした。音楽が流れていることで周りを気にせずにコミュニケーションができるようになったり、音楽を話題にコミュニケーションが増えたりと、メンタルの改善に繋がった。



6

運動によるメンタル改善

散歩のために昼休み10分延長

<情報通信業>

昼休み時間を「散歩のために10分追加」で約1000歩の歩数を推進。普段歩かないところを歩くことで脳も刺激され、心も体も同時にリフレッシュ。





日本トランスオーシャン航空 株式会社

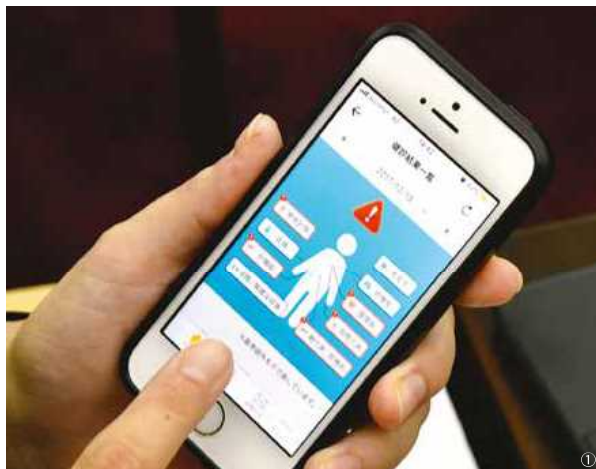
- 1 健康管理アプリで楽しく継続
- 2 環境整備で卒煙へ
- 3 職種別の健康課題を視覚化



- 人財部 勤務グループ チーフマネージャー 社会保険労務士 / 高江洲 康史
- 人財部 勤務グループ 保健師 前栗蔵 美乃理

【企業DATA】

- 日本トランスオーシャン航空株式会社
- 〒900-0027 那覇市山下町 3-24
- 創業：1967年
- 従業員：766名
- 航空運送事業
- https://jta-okinawa.com



①自らの健診結果を常に携帯し歩数や食事内容を記録できる「健康管理アプリ」を導入

Q1

始めるきっかけは？

ビジョン実現の鍵は社員の健康！

JTAのビジョンは「沖縄に一番必要とされるフルサービスカリヤを目指すこと」です。ビジョン実現のための原動力は「健康で活力溢れる社員の力である」という当社方針のもと、健康増進に力を入れることとし、多彩な健康支援を行っています。

Q2

見えてきた課題は？

健康意識の向上と卒煙！

それぞれの社員がもつ多様性を理解・尊重し、個性を受容し活かしあう「JTAダイバーシティ&インクルージョン方針」に基づいた女性の活用やワークスタイルの変革なども課題です。また、社内喫煙率は17%と決して高くないのですが、社員の健康意識向上に伴い卒煙者を増やし、更なる減少を目指しています。



②「吸う人」「吸わない人」禁煙セミナーを開催 ③ オフィスのフリーアドレス化 ④たばこに関する普及啓発メール ⑤乳がん啓発月間ピンクリボンセミナー ⑥整備士のための腰痛予防セミナー ⑦救急救命講習の実施



Q3

課題解決の取り組みは？

手軽で効果抜群の「健康管理アプリ」

画期的だったのは、健康データを把握・分析・可視化できる「健康管理アプリ」の導入。会社の本気度を示すにも良いツールでした。禁煙策では保健師による、発行数130回を誇る「たばこは猫を被っている(たばこに関する普及啓発メール)」や2018年5月に開始した就業時間内禁煙も効果をもたらしています。

Q4

取り組みの工夫は？

ゲーム感覚で更に楽しく健康に！

「健康管理アプリ」の今後の活用法として、社員同士で歩数を競い合う等ゲーム感覚で楽しみながら健康管理を継続できる仕組みを検討中。ワークスタイル変革についてはIT環境を整え、オフィスのフリーアドレス化を実現。現在はテレワークにもトライアルし多様な働き方ができる環境を整備中です。

Q5

成果・手応え・感想

職種別の課題抽出にも取り組みます！

成果は上々です。2018年度は経済産業省が推進する「健康経営優良法人・大規模法人部門」において県内初の認定を受けました。(2019年度も認定) また、現在職種別の健康課題を抽出中で、客室乗務員は職場環境による眼精疲労、整備士は長い時間の飲食習慣の改善等が、今後の課題となりそうです。

