

# かんぽスコープ

Vol.167



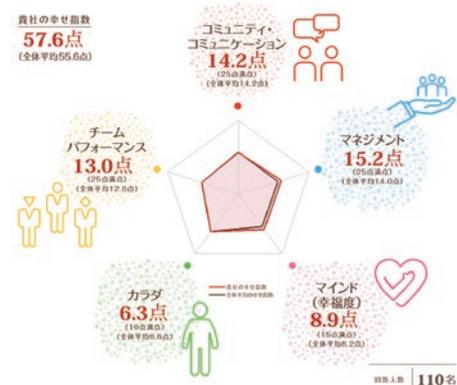
## 従業員が生産性を高める 「幸せペンタゴン」<sup>※3</sup>

従業員中心の思想が掲げられているからです。すると、この綱領・従業員心得が現在の社員に浸透しているのか、知りたくありませんね」

従業員中心の思想が掲げられているからです。すると、この綱領・従業員心得が現在の社員に浸透しているのか、知りたくありませんね」

急激な物価上昇を受けて、賃上げの要求が高まっています。賃金を上げるためには生産性を上げなければならず、そして、生産性の向上には……何と、従業員の幸福度の向上が有効だということです。最近の心理学の研究では、「幸福感の高い人は、そうでない人と比べて創造性が3倍高く、生産性は31%、売り上げは37%も高い<sup>※1</sup>」ことが分かっています。そこで今回は、幸せに働ける会社をつくるためのサービスを紹介。商工中金が2020年から提供している「幸せデザインサーベイ」<sup>※2</sup>です。従業員を幸福にする……それは、福利厚生究極の目標ともいえるでしょう。その第一歩となる同サーベイについて、未来デザイン室の本間誠一参事役にお話を伺いました。

「幸せ」といっても、ここで重視するのは職場における幸福感。また、個々人の感情ではなく、組織としての幸福度を測る。



「例えば、上司との関係は良好か、チームに活気があるか、居心地が良い環境か、仕事にやりがいを感じているか、経営方針に共感しているかといったことです。従業員の心理状態を、全体の傾向値として把握するわけです」と本間氏は説明する。これにより、職場の生の空気や潜在的な気分を知ることができる。ときには、従業員の本音が明らかになることで、経営者の思いとのギャップが浮き彫りになることもある。「従業員の幸福度が高まると、仕事のパフォーマンスが高まりま

その活用方法は、具体的な事例を見たほうが分かりやすい。22年、23年と2年連続でサービスを利用した株式会社白石倉庫のケースを紹介しよう。

### 社員の本音が知りたくて サービスを活用。

白石倉庫は1900年創業。宮城県内で最多となる15の物流拠点を展開し、特に農産物の低温貯蔵に強みをもつ。食糧を安全に備蓄するインフラを提供する、地域経済に欠かすことのできない老舗企業だ。

しかし、倉庫の作業環境は厳しい。そのため慢性的な人手不足に悩まされてきた7代目社長の太宰榮一氏は、働きやすい会社をつくらうと改革に着手した。「何から始めればいいのか、創業時の綱領・従業員心得に立ち返って考えました。そこには、人を大切にす

### 職場の幸福度を測る 「幸せデザインサーベイ」。

幸せに関する約1000問のアンケートに従業員が無記名で答え、それを集計・分析したレポートを経営者に届ける。「幸せデザインサーベイ」は、従業員の気持ちを可視化して、経営改善のヒントにしてみよう調査サービスだ。

「幸せに関する約1000問のアンケートに従業員が無記名で答え、それを集計・分析したレポートを経営者に届ける。「幸せデザインサーベイ」は、従業員の気持ちを可視化して、経営改善のヒントにしてみよう調査サービスだ。」

しかし、倉庫の作業環境は厳しい。そのため慢性的な人手不足に悩まされてきた7代目社長の太宰榮一氏は、働きやすい会社をつくらうと改革に着手した。「何から始めればいいのか、創業時の綱領・従業員心得に立ち返って考えました。そこには、人を大切にす



株式会社商工組合中央金庫 未来デザイン室  
〒104-0028 東京都中央区八重洲2-10-17  
happydesignbank@gm.shokochukin.co.jp  
https://www.happydesignsurvey.com

未来デザイン室のメンバー。左から、本間誠一氏(参事役)、岩名佐知子氏(主査)、徳永郁未氏(主任)、岡崎正和氏(主任調査役)。

※1 米国イリノイ大学教授エド・ディーナーによる。 ※2 従業員20人以上の法人が対象。1レポート10万円(税別)から。2023年11月までに約1000社が活用した。  
※3 幸せの要素を5つに分けて採点し、さらに左上に総合点として幸せ指数を表示している。



幸せ指数が下がったのだ。  
「もう、その夜は眠れませんでしたよ。特に、上下のコミュニケーション」

「シヨンが不足しているという診断には、従業員心得に『上下力を協せよ』とあるのにと頭を抱えました」  
レポートでは、ほかに「本音で話せる友人が職場にいない」、「情熱をもった従業員が少ない」、「仕事で褒められることが少ない」といった耳の痛い指摘が続いた。一方、「経営者を信頼できると感じている」などのうれしい評価もあった。

この結果を受けて太宰氏は、オープンサービスの「幸せデザインワークショップ」の開催を依頼した。「ワークショップを通じて、社員どうしが腹を割って話し合える関係を築いてほしいと。そして、そこであぶり出された課題を皆で解決することで、自分たちの会社という思いを共有してほしいと考えたのです」

ワークショップでは、「ハッピーデザインマップ」を全員で完成させる。「幸せな会社とは？」との質問に対



白石倉庫の従業員によるワークショップ。左端は、ファシリテーターを務める未来デザイン室の岩名氏。

し各自がカードに回答を書き<sup>※4</sup>、それを大きな紙に貼り、対話しながら望ましい会社の姿を探っていく。

**継続性のある幸福感をもつてもらうために。**

「幸せデザインサーベイ」と似た調査に、従業員満足度調査がある。一部重なるとはいえ、短期・長期の目的の違いがあると本間氏は語る。

「従業員満足度調査では、待遇や人事評価、労働環境などへの満足度を測ります。ところが、昇給や昇格で得られる幸福感は長続きしないという研究結果<sup>※5</sup>も報告されています」

つまり、給与が上がればうれしいが、その喜びは一時的で、より高い収入をまた求めるようになる。もちろん、待遇の改善や公正な処遇など満足度を高める取り組みは大切だ。しかし、それだけでなく、仲間とのつながりや成長の実感、自分らしさなど、継続性のある幸福感をもつてもらうことも、従業員の活力を引き出すために大事だという。

「幸せデザインサーベイ」は、18年に商工中金内の新規事業コンテストで発表され、事業化が始まった。

「未来デザイン室の岩名が発案したのですが、プレゼンテーションのときの彼女の言葉『とても長い時間を会社で過ごしているのに、楽しく働かなかつたら、人生もつたいない』が、このサービスの精神を表しているかもしれません」

※4 実際は、用意されたカードから選択することも可能。

※5 英国ニューカッスル大学准教授ダニエル・ネトルによる。

# 長寿の7大敵を撃退

## ⑤ 脂肪肝を防ぐ



監修=栗原毅

慶應義塾大学大学院教授を経て、栗原クリニック東京・日本橋を開院。「血液サラサラ」の名付け親のひとり。『栗原式 不老長寿大全』など著書多数。

### 肝硬変や肝がんに進む脂肪肝

かつて、「肝臓病は酒飲みの病気」といわれていました。ところが近年、お酒を飲まないのに肝炎にかかる人が増えています。「NASH」(非アルコール性脂肪肝炎)とよばれていて、その名のとおり、この病気は「脂肪肝」が原因です。

肝臓は、人間の体の中でいちばん大きな臓器です。その働きは、代謝、解毒、胆汁の生成と、まさに“巨大な化学工場”。代謝とは、胃や腸で吸収した栄養素を分解し、体の各所で使いやすい物質に合成することで、そのひとつに、ブドウ糖を中性脂肪に変える働きがあります。合成された中性脂肪が、そのまま肝臓にたまった状態が脂肪肝です。

脂肪肝の人のうち、約10%がNASHになり、さらに約30%が5~13年で肝硬変を発

症するとされています。すると当然、肝臓がんに進む可能性が高まります。

### 脂肪肝の早期の発見のために

脂肪肝を防ぐには、何より、中性脂肪のもとになる炭水化物(糖質)の摂取を減らすことです。その方法は、本連載の「肥満を防ぐ」(Vol.162掲載)で解説しました。

実は、脂肪肝を患う人は50代~60代の女性に多く、甘いお菓子やフルーツを好む生活を続けてきたことが原因と推測されます。また、閉経期を迎え、女性ホルモンが減少することも影響しています。

肥満の場合は外から見てはつきり分かりますが、脂肪肝は見えません。さらに、肝臓の異常は自覚症状を伴わないため、徐々に肝細胞が壊死・線維化し、肝硬変になって初めて気がつくこともあります。

脂肪肝を早期に発見するために、健康

診断の数値に注目してください。中でもALT(GPT)、AST(GOT)の2つが重要です。いずれも肝細胞が壊れたときに放出される酵素で、一般的な基準値は共に10~30 U/Lですが、私は厳しく5~16 U/Lに設定して注意喚起しています。

### 肝機能検査で注目したい項目

ALT(GPT)	AST(GOT)
大部分が肝臓に含まれる酵素。基準値内でも20 U/Lを超えたら脂肪肝の可能性大。脂肪肝や肝炎ではこの値が高くなるが、肝硬変に進行すると低くなるので注意。	肝臓だけでなく骨格筋や心筋にも含まれるため、ALTとの比較で肝機能の状態を見る。ALTよりも高ければお酒の飲み過ぎ、逆に低ければ糖質の取り過ぎが疑われる。
<b>基準値 (10~30 U/L)</b>	
<b>理想値 (5~16 U/L)</b>	

(注) 記事中に記載の法令や制度等は取材当時のもので、将来変更されることがあります。詳細につきましては、各専門家にご相談いただきますようお願いいたします。