

◇現代社会と青年◇

「健康経営優良法人」に

認定されて

株式会社キャリアコンサルティング
代表取締役社長

むろだて
いさお
室館 勲



「リフレッシュルーム」「睡眠時間コンテスト」「歩け！歩け！コンテスト」は弊社の最近のヒット企画です。

弊社、キャリアコンサルティングは経済産業省から「健康経営優良法人2019」に認定されました。将来の日本の医療費増は誰もが危機感を持っています。平均寿命より健康寿命という言葉が注目を集め、健康であることは、個人・会社・国にとって大変良いことです。

弊社も社員の健康増進を打ち出し、強いからだづくりを推奨しています。免疫力アップに重要なことは「ストレス軽減」「睡眠時間の確保」「運動の促進」です。それらを社員に浸透させ、健康維持の環境をつくるため、冒頭の企画を実施しました。「リフレッシュルーム」…会社のすぐ近くに仮眠室を設置しました。パテーションで区切った半個室にリクライニングチェアを設置。間接照明と、最適な温度と湿度、

アロマの香りなどの環境にこだわりました。スマホで予約でき、十時から二十時まで使用可能ですので社員からは好反応。仕事の効率も上がり感謝をされています。

従来は事務作業でパソコンに向かう、営業で人とやり取りをする、などが続くどうしても疲労が蓄積し、集中力を欠くことがあったようです。私も過去、短時間でも眠れば頭がスッキリした経験があったので、設置に踏み切りました。すると労働新聞社まで取材にきました。現在は効果を数値化するために調査中です。

「睡眠時間コンテスト」…三週間、各自の一日の睡眠時間を計測して競います。全社員百六十人中エントリーは百名でした。優勝者の平均睡眠時間は七時間二十七分と、思ったより少なかったです。参加した社員からは、コンテスト期間中は意識して早めに布団に入り、夜更かしが減ったとのことでした。

「歩け！歩け！コンテスト」…ランダムな三人一組で、三週間の歩数を競うチーム戦です。エントリーは百十四名。優勝チームの一人一日平均はなんと、一万四千六百六十八歩でした。参加者全員の平均が一日一万歩を超え、素晴らしい効果があったと感じます。チームメイトとの交流が増えた、と副次的な効果もありました。

ストレス、睡眠、運動と、若者に健康の意識を浸透させるためには、理想を話すのみではなく、ゲーム感覚で楽しく取り組めることも大切なようです。

今後また、楽しいゲームを考案して仕掛けようと思えます。