

10/8(土) まいど！ 倫理号です。 朝らかな心で働くとき、 身体の健康が維持
され、健康やかな 精神が宿る... つか！

まほー鳥

2022. 10. 8~10. 14

今週の

倫理

10月のテーマ | 身体の姿勢と心の姿勢

1302号

「体が資本」と言われるように、身体の健康は何よりも重要です。

令和元年の国民生活調査によると、身体の不調として自覚症状が最も多いのは、男性は腰痛、女性は肩こりだそうです。

別の調査では、腰痛や肩こりなどの「痛みをもたらず疾患」は、労働生産性の低下を招くことが判っています。

誰しもが、体調不良が原因で仕事に集中できないという経験をしたことがあるでしょう。作業に集中できないだけでなく、やる気まで減退してしまいます。

経済産業省は、「健康経営オフィスレポート」の中で、従業員がイキイキと働ける職場環境を整えることの必要性を訴えています。顧客満足だけでなく、従業員満足を高めることの重要性が叫ばれているだけに、企業として従業員の健康状態を注視することは、今後さらに求められていくのではないのでしょうか。

関西地方のある建築関連会社では、次の三つの取り組みによって、従業員の健康状態を良好に保つことに努めています。

① 情報を提供

身体は人生において「乗り換えることのできない唯一の車」だと従業員に伝える。

身体メンテナンスに力を入れるため、社内でも運動のできる設備を整え、その情報を社内報などで発信し、周知徹底に努める。

② 環境の提供

腰痛や肩こりになりにくい椅子や机など、

心身のバランスを整え 仕事に取り組もう



③ 習慣化の促進
身体への負担の少ない備品を用意する。

朝礼などの時間を活用して、プロのトレーナーを監修者として招き、個人に適した内容の体操を行なう。

以上の三つの取り組みを行なってきたら、身体の不調を訴える従業員が減ったといえます。明らかに働ける環境が整ったことで、社内の雰囲気も明るくなり、スポーツサークルなども活発になったようです。

長年の姿勢や動作のクセで歪んでしまった身体、蓄積された全身の凝りなどは、一朝一夕で解消できるものではありません。日常的な働き場である企業の組織的な取り組みが大切になってくるのです。職場だけでなく自宅でも、長時間かけて身体の不調と向き合う必要があります。

姿勢が悪いまま作業をすると、呼吸が浅くなつて自律神経のバランスが崩れてしまふなど、身体の状態が心の状態に影響を及ぼすことを実感している人も多いでしょう。

従業員の身体を健康に保つことは、結果として従業員のやる気に直結して、働きの原動力につながります。社員教育においては、業務スキルの習得だけでなく、身体への教育にも力を入れたいものです。それが良い心の健康状態を作っていくのです。

身体と心は別々ではなく、つながっています。朝らかな心で働くとき、身体の健康が維持され、健康やかな精神が宿ります。

身体を健康づくりから、心の健康の増進を図ってみてはいかがでしょうか。

10月度の一旬 「妊娠先にお腹がかぐわし 金木麻子」 どうぞ