

『～顧問先社長との雑談に使える～ ヨガインストラクター社労士の“健康経営よもやま話”』

「社長、職場の雰囲気は良いですか？」

～緊張(ストレス)とリラックスのベストバランスを作り出そう～

こんにちは。ヨガインストラクター社労士の岩野麻子です。
今月号は、東京都社会保険労務士会 中央統括支部長の大石誠先生と、サポート役の
中央支部・倉田憲一先生をお迎えして、対談形式で進めてまいります。



岩野(以下、I)：今月号のテーマに入る前に、お二人の「毎日を充実させる方法」を教えてください。

大石先生(以下、O)：私は、5年ほど前から加圧トレーニングに通っています。最近では週に2日トレーニングしていますよ。トレーナーの方との会話も面白く、オンとオフの切り替えがうまくできるようになりました。

倉田先生(以下、K)：僕は、出勤前に意識的に朝日を浴びる、というのをしばらく続けています。それを始めてから、体の調子が良くなったり気がします。

I：ありがとうございます。お二人とも良い習慣をお持ちなのですね。

それでは早速、今月号のテーマ「緊張(ストレス)とリラックスのベストバランス」について考えたいと思います。過度の緊張は、生産性の低下や創造力の欠如を招きますが、適度な緊張感は、人や組織の活性化などにつながりますよね。この「緊張：リラックス」の黄金比は「6：4」という説があります。

O、K：なるほど～。

I：そこで今回は、職場の雰囲気づくりと五感の関係性について、お二人のご意見をお聞かせください。

【音楽について】

I：はじめに、職場で音楽をかけることについては、どう思われますか？

K：ああ、最近は「仕事の効率が上がる音楽」のようなCDも売っていますよね。

O：私の事務所では、クラシックを微音で流しています。これが不思議と集中できるんですよ。無音もそれが気になってしまふ時がありますよね。ですから、そんな時にはとてもいいです。一方で、分かる言語や覚えやすいメロディーなどの曲は、逆に集中できない気がします。

K：僕はJ-POPが好きなので、時々J-POPも聞いていますけどね。

I：お二人とも対照的ですね。休憩中には好きな音楽、集中したいときは無音か微音のクラシック、と使い分けても良さそうですね。

【インテリアについて】

I：続いて、視覚的な部分では、何かこだわりはありますか？

O：私は白という色にこだわりました。清潔感、ポジティブ、能動的、というイメージがあったからです。白は、汚れが目立ちやすい分、事務所のスタッフもみんなで事務所をきれいに保とうという意識が生まれるので、それはありがたいですね。

K：確かに、色の持つイメージというのはインパクトありますよね。僕は、あまりこだわりはないかなあ。使いやすく整理整頓されていて、清潔感があれば良いかな。

【香りについて】

I：最後に、香りについてはどう思われますか？

O：以前、せっけんの香りを、スタッフから「トイレの匂い」と言わせてしまい、がっくりしたことがあります。

K：それはショックですね。

I：そう考えると、職場に香りは無いほうが良いのかな。もし使うなら、不快に感じる人がいないか確認したほうが良さそうですね。個人的には、アロマオイルが好きなので、集中力アップに効果的なグレープフルーツやミントの香りでスプレーを作ったり、リラックスできるオレンジスウィートのオイルを拭き掃除に使ったりしています。梅雨の季節には、殺菌効果もありすっきりとしたユーカリの香りなども良いかもしれません。仕事が楽しくなりそうですね。

今回の“健康経営よもやま話”は、いかがでしたでしょうか？

ご自身の職場ではもちろん、顧問先社長との雑談にもお役立てくださいね。

(次号につづく)



特定社会保険労務士 岩野 麻子 氏

社会保険労務士 岩野麻子事務所 代表。IHTA(社団法人国際ホリスティックセラピー協会)認定 ヨガインストラクター。ヨガに関する知識をはじめとし、解剖学、栄養学などの基礎知識を学ぶ。社労士業務を行う傍ら、2012年よりヨガインストラクターとしてデビュー。昨年の東京都社労士会中央統括支部・管外研修では、「ヨガで職場の健康管理～ヨガインストラクターが考える健康管理～」をテーマにして研修を行うなど、「働くすべての人々にQOL(Quality Of Life=生活の質)の向上を」を座右の銘として、「労務管理」のみならず「健康管理」の視点を取り入れながら、「働く」方々のサポートに努めている。