

2016年11月21日（月）

フジサンケイビジネスアイ

## キーワードは「居場所」と「複眼」

### ストレスオフ 組織の作り方

脳科学者を顧問に迎えている当社の研究で、「ストレスオフ県」の第1位は鳥取県だったことを前回紹介した。

対象の女性たちは既婚、未婚、有職、専業主婦などさまざまだが、「ストレスを感じていない」と答えたものの上位は「友人」や「ママ友」「親子関係」。

まず、この結果から見えてることは、良好な「対人関係」だ。女性は年齢や環境に応じて目まぐるしく属性が変化し、順応や対応を迫られる。この点がストレスオフできている意義の大きさは、同じ女性として十二分にうなづける。

そもそもう一つ注目したの

は、「居場所」という捉え方である。

女性は承認欲求が強く、常に居場所を求める生き物であるため「居場所がある」と自覚できている状態は、受け入れられたい、認められたいという欲求が満たされる状態だ。居場所は交流の場でもあり、他者との心地いいボディータッチや会話、すなわちグルーミングで分泌される「愛情ホルモン（オキントン）」はストレスを大きく左右するという事実もある。

鳥取県の女性たちには友人、ママ友、親子関係という居場所があり、また、一人が同時に複数の居場所を持つことができている。鳥取の女性たちがいかに良好なストレスオフ状態であるかが推測されるだろう。

鳥取県の結果から見いだした居場所作りだが、実は当社も以前から積極的に取り組んでいることの一つである。毎朝全社員が集合する朝ゼミ、5人1組のクラス制度、女子会、男子会など。当社では一人の社員が複数のグループに所属している。

上司と部下の1対1、1つのグループだけでは偏りも、相性もある。そこで業務上の関わりの少ない者同士をチームにし、互いの背景や立場を理解して、分かり合える環境を用意するために始めたシステムだ。

スタートしてから個々の社員を観察しているが、チームが複数存在することで、それぞれにとっての居場所をきちんと見つけられているようだ。



つねよし・あけみ アトピーに悩まされた経験から、皮膚科勤務を経てスキンケアブランド「メディプラス」を設立。10年間で売上高80億円を超えるブランドへと成長させたが、過労から自律神経のバランスを崩し、肌荒れも再発。この経験から肌と心の関係に着目し、現在、ストレスオフ活動「オフ活」を推進中。世界へ発信することをビジョンとしている。

人間力の高い社員が育つ。

女性の例で話を進めてきたが、グルーミングによるオキントンは男性の脳でも分泌され、居場所作りの重要性は、もちろん男性社員にも同じことがある。当社のグループ作りでも手応えを感じている。

次回は、社会や組織が抱えがちなストレスとの向き合い方の課題点と、当社が実践しているアプローチについて取り上げる。