

## 35名の社員で 年商80億円の“ストレスオフ組織” 新しい発想が生まれる秘訣は「居場所」作り 仕事も休みも心地よく 新しいワークライフバランスの考え方

化粧品の企画、開発、販売を行う、株式会社メディプラス（本社：東京都渋谷区、代表取締役：恒吉明美）は、日常に“ここちよさ”を感じていて、ストレスに対してココロのバランスが取れている状態を“ストレスオフ”と定義し、社内の組織作りにも“ストレスオフ”を実践しています。

当社の“ストレスオフ”の取り組みは、関連会社のメディプラス研究所で、現代女性のストレス状態を計測・数値化し、研究所を監修する専門家の意見を参考にしています。

### ■ストレスオフにつながる複数の“居場所”は、新しい発想を生む

当社には、業務に関連する組織以外のグループがあり、社員全員が1人2カ所以上、最大で5カ所のグループに関わることができます。人はいろいろな顔を持っていると考えられますが、1カ所しか居場所がない場合、その居場所で自分らしさを表現できなければ、ストレスにつながる可能性があります。落ち込むことがあっても、居場所が複数ある場合は、他の場所で違う視点の人と関わることで気持ちが変わったり、視点が変わることがあります。

それぞれの居場所で生まれる楽しい会話や、心地の良いスキンシップは「グルーミング行動」と呼ばれ、“オキシトシン”というストレス物質を抑制するホルモンが分泌されると言われています。

また、この居場所は“ストレスオフ”だけでなく、仕事においても新しい発想が生まれる場にもなっています。上司、部下や同じ部署だけの会話でなく、違う視点を持った異なる業務に携わっている人と会話をすることによって、新しい発想が生まれ、自然に社内の情報共有ができるようになっていきます。



### 【所属する組織以外にある社内のグループ】

#### ◆グループ①<クラス>

4カ月に1回、メンバーが変更される5人1組のグループ。生活習慣の改善を目的に、年齢、性別、キャリアを超えて編成。

#### ◆グループ②<女子会、男子会>

感覚で話すことが多い女性と、理論武装をして話すことが多い男性で、それぞれ思いのままに話し合いをし、本音を出し合うためのグループ。

#### ◆グループ③<世代・キャリア別>

入社して間もない「若者チーム」と、キャリアを積んできた「語り部チーム」があり、同じ時代を過ごしてきた共感を活動のエネルギーにするグループ。

#### ◆グループ④<シグナルチーム>

部署を横断して顧客視点を研究する業務グループ。プロジェクトごとに各部署から招集。

## ■居場所作りの発想は“喫煙ルーム”

現在の社会では禁煙が促進され、喫煙者は少なくなっていますが、居場所作りの発想は“喫煙ルーム”から生まれました。喫煙ルームは部署や年齢関係なく情報共有が行われ、ときに新しい発想が生まれていることも目にしていました。実際に喫煙ルームに集まるグループからの不平不満や相談は少なく、“喫煙ルーム”という居場所で、コミュニケーションを取り、自然にグルーミング行動ができていると考え、非喫煙者にも同じような居場所を作りたいと思ったことも居場所作りのきっかけとなっています。

## ■広い視野と多くの視点が強みの発見や課題の解決につながる

当社がグループの制度をスタートして2年になりますが、様々な変化があります。人によってはグループごとに役割の取り方が違うことがあり、あらたな一面を発見することがあります。また、社員自身も自分自身の特異性を発見している人もいます。

上司と部下の1対1の関係だけでは解決できない課題も、多くの人に関わり、居場所が増えることで組織全体で解決することができています。

## ■プライベートも“居場所”を作りやすいように

株式会社メディプラス研究所が行った男女各7万人を対象にした調査では、自分自身をケアする時間や家族と触れ合う時間を持てている人は低ストレスであるという結果が出ています。当社では自分のための時間や家族との時間を持てるように、「ファミラブ制度」を設けています。

「ファミラブ制度」とは、家族(Family)や自分自身(For Me)と向き合うための時間や、ギフトを会社から支給する制度です。

### <ファミラブ制度>

#### ◆ファミラブ休暇

ゴールデンウィークなどの連休に休暇を追加して大型連休を設定。家族や自身と向き合う時間として、特別休暇を支給します。

#### ◆ファミラブウィーク

3月と10月、国民の祝日と連動して一週間、平日の労働時間を縮小。出勤時間をフレックス制にし、NO残業DAYとしています。この週は有休を使用したり、家族のライフスタイルに合わせて過ごすことができます。

#### ◆ファミラブチケット

年末年始、帰省費用の一部としてもらうようギフト券を支給します。また、家族が近郊に住んでいる場合は、一緒に食事をするなど、グルーミングのきっかけにします。

#### ◆お財布健康診断

社員は誕生日にファイナンシャルプランナーに個人的な相談ができる。

#### ◆退職金前払い制度

想定される退職金を分割払い。今しかできない親孝行をしてほしいという目的。



## ■2017年の研修旅行はストレスオフ県ランキング1位「愛媛県」へ

2017年4月に関連会社の株式会社メディプラス研究所が調査結果を発表した、女性の「ストレスオフ県ランキング2017」で“ストレスオフな県”1位になった愛媛県に研修旅行に行きました。

今回の研修旅行は、社員同士の「グルーミング」と「ストレスオフ県ランキング1位愛媛県調査」を目的に、2017年6月29日、30日の1泊2日で実施しました。

クラスごとのグループで愛媛の町を散策し、地元の人に“ストレスオフ”についてインタビューしたところ、“ストレスオフ”の秘訣に「気候の良さ、暮らしやすさ、やわらかい話し方」をあげる人が多く見られました。



### <ストレスオフ県ランキング2017>

全国の20～69歳の女性約7万人を対象に「ココロの体力測定」（ストレス指数チェック）を実施し、ストレス2017年4月18日に発表しました。

調査結果は“オフラボ”サイトで公表しています。 <https://mediplus-lab.jp/contents/detail/513>

順位	都道府県名	ストレスオフ指数
1位	愛媛県	51.3
2位	島根県	44.3
3位	徳島県	34.3
4位	大分県	28.5
5位	鳥取県	28.4
6位	長崎県	28.1
7位	青森県	27.8
8位	佐賀県	23.1
9位	宮崎県	22.6
10位	広島県	21.4



### ストレスオフな愛媛女子に聞いた 「愛媛県のストレスオフなところは？」

- |          |         |
|----------|---------|
| 温暖な気候    | 郷土愛が強い  |
| 災害が少ない   | 街並みが好き  |
| 穏やかな人が多い | 子育てしやすい |
| 温泉が多い    | 治安が良い   |
| 街と自然が近い  | 物価が安い   |

## ■ 会社概要

社名：株式会社メディプラス  
 代表取締役：恒吉 明美（つねよし あけみ）  
 所在地：〒150 - 0013 東京都渋谷区恵比寿4-6-1 恵比寿MFビル2F  
 設立：2003年8月  
 事業内容：オリジナル化粧品「メディプラス」シリーズの企画・開発・販売  
 関連会社：株式会社メディプラス研究所 他  
 URL：<http://mediplus.co.jp/>

### 【プレスリリースに関するお問い合わせ】

メディプラス 広報事務局 担当：柴山（携帯 070-1389-0172）  
 E-mail：[pr@real-ize.com](mailto:pr@real-ize.com) TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788