

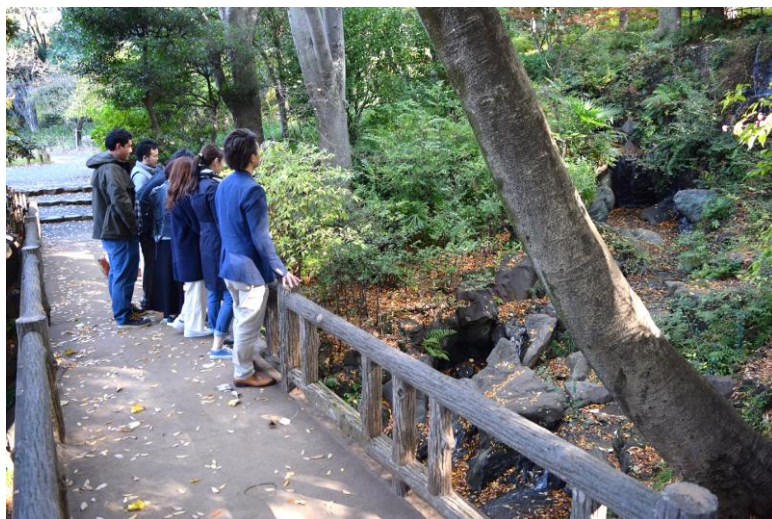
11月23日は「ストレスオフの日」 初の記念日を迎え 社員全員で“オフ活”を実践

笑って、話して、緑に触れる 朝の1時間で1日の仕事が変わる!?

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、11月23日を「ストレスオフの日」制定し、一般社団法人日本記念日協会に登録しています。

2017年11月23日は、登録後初めての記念日であり、記念日が1週間後となる2017年11月16日に社員全員で「ストレスオフ活動（オフ活）」を実践しました。

※ストレスオフ：ストレスをコントロールできている状態



■ストレスをマネジメントする行動を習慣に

当社は、日常に“こちよさ”を感じていて、ストレスに対して心のバランスが取れている状態を“ストレスオフ”と定義しています。スキンケアブランドとして、肌をとりまく環境だけでなく心を取りまく環境にも向き合い、「セルフケア」の時間をつくるのが心をリラックスさせ、そこから健康で美しい肌が生まれると考えています。

社内の“ストレスオフ”の取り組みに関しては、関連会社の株式会社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。

「オフ活」は“ストレスオフ”のためのセルフケアを日常的に取り入れる活動であり“緊張状態からマイペースな自分を取り戻す”ということを自分でマネジメントする行動を習慣化する目的があります。

今回は、11月23日の「ストレスオフの日」を迎えるにあたり、多くの人が入りやすい「オフ活」を社員で考え、毎朝1時間行っている情報共有やコミュニケーションの場である“朝ゼミ”の時間を利用し実践しました。

■「オフ活」が社内のコミュニケーションや生産性向上に貢献

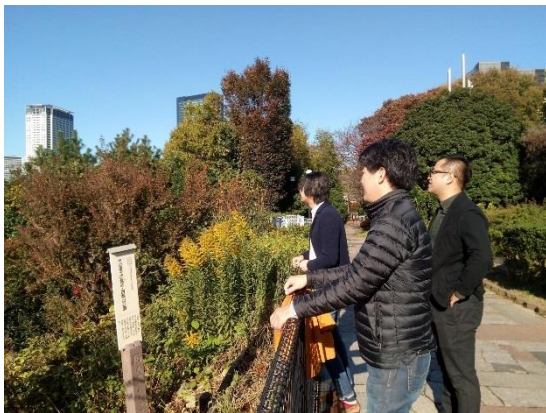
当社は業務の役割や部署を超えた数パターンのグループを作り、社内でのさまざまな活動を行っています。その中で、今回の「ストレスオフの日」の「オフ活」は、年齢、性別、キャリアを超えて編成する5人1組の“クラス”と呼んでいるグループで実施しました。

当日は、オフィスがある恵比寿駅前をスタートし、有栖川宮記念公園や西郷山公園など、「オフ活」に最適と想像する場所を各クラスで選び、出かけました。

各クラスは目的地でお茶を飲んだり、瞑想したり、おしゃべりする等の時間を過ごしましたが、親しい仲間との楽しい会話や、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。

「オフ活」後の社員からの感想には、「天気も良く気持ちよかった」「今回のように意識してオフ活を取り入れることが大切と感じた」「朝、体を動かし、笑ったり話したりしたので、元気に仕事に向かうことができ、効率良い仕事ができたと感じた」などがありました。

また、「オフ活」の間は普段とは違う会話も生まれ、お互いの新たな発見もあり、業務中にはない社内コミュニケーションの場になりました。今後は社内だけでなく、取引先も参加できるような「オフ活」イベントの開催も予定しています。



【当社で取り入れている主な「オフ活」】

◆朝ゼミ

正社員が毎日参加し、情報を共有したり、伝達する1時間のミーティングです。情報共有や伝達以上に重要視していることは、社員同士が顔を合わせることであり、声を掛け合ったり、調子を確認し合うなど、“グルーミング行動”の場となります。

◆瞑想タイム

朝ゼミの前に10分間の瞑想タイムを設けています。瞑想は慌ただしい出勤までの気持ちをリセットし、朝ゼミに集中する目的で行っていますが、目を閉じて瞑想することによって、1日の集中力が変わってきたという声があります。

◆ヨガ

当社にはヨガインストラクターの資格を持つ“オフ活トレーナー”が在籍しており、セルフケアに取り入れやすいヨガを定期的に行っています。



■ 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2階
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
台湾法人 美樂思股份有限公司 (メイラースー)
(統一番号 54658642 台北市中山區中山北路2段46號8樓之)
URL : <http://mediplus.co.jp/>

【関連会社：株式会社メディプラス研究所について】

株式会社メディプラス研究所は、「ココロの体力低下」をしている日本人の心の状態を可視化できるよう、脳科学者などの専門家や他社企業と共同で、エビデンスに基づいてストレスと身体や肌を調査・研究するプロジェクト“オフラボ (ストレスオフラボ)”の運営を行っています。また、心のバランスが取れていて、身体も肌も健やかな状態のことを「ストレスオフ」と提唱し、ストレスオフな状態へと導くさまざまなセルフケアを検証しています。“ストレスオフを日本の文化に”をミッションに、ストレスオフな社会の定着を目指し、活動しています。
オフラボURL : <https://mediplus-lab.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 TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788