

「主体性」と「居場所」の満足が男女ともに高いのは“鹿児島県”  
ストレスオフな社員 自己満足度のカギは薩摩藩「郷中教育」にあり!?  
低ストレス者「主体性のある行動」「存在価値のある居場所」に満足

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。

今回は、関連会社の株式会社メディプラス研究所が全国の男女各7万人を対象に行った調査・分析をもとに、低ストレス者と高ストレス者の自己満足度を比較しました。

■ストレスレベルで差が開く「主体性・居場所・休み方」の自己満足度

低ストレス者と高ストレス者の自己満足度を比較した結果、低ストレス者は「主体性のある行動」「存在価値を感じる居場所」「自分の為の休み方」の満足度が高いことがわかりました。中でも女性の低ストレス者は、「主体性のある行動」「存在価値を感じる居場所」「仕事の満足度」「自分の為の休み方」の満足度が高い傾向にあり、男性の低ストレス者は「自分の為の休み方」「時間の使い方・効率」「人とのリアルなつながり」「主体性のある行動」などが高い傾向となります。

<低ストレス者と高ストレス者で差が大きい満足度TOP3>

		低ストレスー高ストレス(ポイント)
女性	主体性を持って行動している	86.4
	存在価値を感じられる居場所がある	86.0
	仕事の満足度	82.2
男性	自分自身の為の休み方をしている	64.0
	時間の使い方・効率	62.1
	人とのリアルなつながり・主体性を持って行動している	61.3

■「居場所」「主体性」の自己満足度が高い鹿児島県

鹿児島県は薩摩藩の「郷中教育」が有名ですが「郷中教育」は先輩が先生役となって後輩を指導し、子どもたちが自主的に集まり学芸や武芸に励んでいたと言われます。また、小人数制のグループであったことが、存在価値を感じる居場所になっていたのではと想像できます。今回の自己満足度の調査でも、鹿児島県が「居場所」「主体性」の項目で男女とも上位となりました。

女性					男性									
存在価値のある居場所がある		主体性を持って行動している		自分自身の為の休み方をしている	存在価値のある居場所がある		主体性を持って行動している		自分自身の為の休み方をしている					
1	鳥取県	15.1	1	和歌山県	9.3	1	徳島県	3.0	1	徳島県	4.0	1	沖縄県	4.1
2	奈良県	14.7	2	東京都	8.5	2	愛媛県	2.6	2	滋賀県	3.6	2	愛媛県	4.0
3	鹿児島県	14.3	3	鹿児島県	8.4	3	東京都	2.0	3	鹿児島県	3.1	3	佐賀県	3.5
4	京都府	13.9	4	長崎県	6.7	4	沖縄県	1.2	4	広島県	2.2	4	岐阜県	3.4
5	長崎県	13.9	5	宮崎県	6.6	5	山梨県	0.9	5	山梨県	1.6	5	神奈川県	2.9
						13	鹿児島県	5.9				35	鹿児島県	-4.5

(ポイント数値算出方法)  
各満足度を10点を満足とし、1～10点で点数を回答。1～4点と8～10点をそれぞれ合計し、8～10点から1～10点を引いた数値を算出

## ■ストレスオフを組織に取り入れ「自己満足度」に変化

当社は、ストレスオフの考えを組織作りにも取り入れています。一般と当社の社員の結果を比較したところ、女性は「主体性を持って行動している」「自分自身のための休みの使い方をしている」という項目が高く、男性は「存在価値を感じられる居場所がある」「主体性を持って行動している」という項目が高い結果となりました。

	メディプラス 女性	一般 女性	メディプラス 男性	一般 男性
1 自分への総合満足度	-11.9	-1.9	0.0	-4.7
2 自分の現在の幸福度	23.6	16.1	21.1	-1.4
3 仕事の満足度（家事含む）	7.2	-8.9	15.7	-15.4
4 プライベートの満足度（自分自身の時間）	19.1	5.1	0.0	-1.5
5 プライベートの満足度（家族・身近な人との時間）	28.5	11.9	26.4	-0.3
6 自分の運	23.8	-0.3	47.4	-13.0
7 時間の使い方・効率	-0.1	-9.1	10.5	-14.8
8 存在価値を感じられる居場所がある	26.1	10.8	36.8	-3.4
9 物事を主体性を持って行動している	21.4	2.9	47.4	-1.1
10 自分自身のための休みの使い方をしている	33.3	3.5	5.2	-0.6
11 人とのつながり方（リアルな人間関係）	35.6	-3.8	15.9	-11.4
12 人とのつながり方（SNS、web上の人間関係）	-0.1	-20.2	-10.5	-27.5

社内で具体的に取り組んでいる内容としては、毎朝1時間、全社員が集まり事業の本質等をテーマにディスカッションする「朝ゼミ」や、業務の役割を超えた5～6名で目標をたてて一緒に取り組む「クラス制度」、自分の人生をデザインし、休みの取り方も計画をたてる「バックキャスティング」などがあります。

「バックキャスティング」で計画した“このように生きたい、自分はこのように在りたい”という目指すイメージに向けて“今やるべきこと”や“今やめるべきこと”をクラスでサポートし合いながら実践し、「朝ゼミ」を活用して主体的に仕事に取り組めるようにしています。

クラス制度は、業務に関連する組織以外のグループであり、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。居場所が複数あることで、違う視点の人と関わることで気持ちが変わり、自分も幅広い視点をもつことができます。

当社は、主体性を持って行動ができ、存在価値を感じられる居場所があることは、仕事において「ストレスオフ」な働き方ができ、個々の能力が発揮できる生産性の向上につながると考えています。



### 【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。

■ 郷中教育とストレスオフ組織の共通点の詳細は、当社ウェブサイト内でコラムを連載しています。

第1回 郷中教育と網組織で育まれる結束力

[https://mediplus.co.jp/news/detail/20171218\\_537](https://mediplus.co.jp/news/detail/20171218_537)

## 「調査概要」

タイトル：全国の女性への「ココロの体力測定2017」

方法：インターネット調査

調査期間：SCR調査 2017年2～3月、本調査 2017年4月

(SCR調査)

対象：男・女性、全国、20～69歳、14万人（男女各7万人）

項目：15問

分析データについて：厚生労働省の「ストレスチェック制度の健康状態項目」を基に独自加工して、点数化

集計データについて：集計したデータを、県・年齢を実際の人口でウェイト修正を行い活用

(本レポート活用対象)

女性 高ストレス者11319人、低ストレス者7590人

男性 高ストレス者11100人、低ストレス者9545人

(本レポートの基本数値算出方法)

各満足度を10点を満足とし、1～10点で点数を回答。1～4点と8～10点をそれぞれ合計し、8～10点から1～10点を引いた数値を算出。

<メディプラス社員回答数>女性42名、男性19名 ※契約社員、業務委託社員含む

## ■ 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](mailto:pr@real-ize.com) TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788