



ビット89ニュース INTEREST

株式会社 ビット89
東京都品川区大井1-6-3 アゴラ大井町ビル 7F (〒140-0014)

2006年8月号
(隔月発行)

ハイライト 今回のテーマは

「リラクゼーション」

Business Insight
休養とサステイナブル・
ライフ

The 特集
会社でリラクゼーション

Brain 89ers
リラクゼーション

インフォシェフ

吉田健司 の Business Insight (見識・洞察)

休養とサステイナブル・ライフ

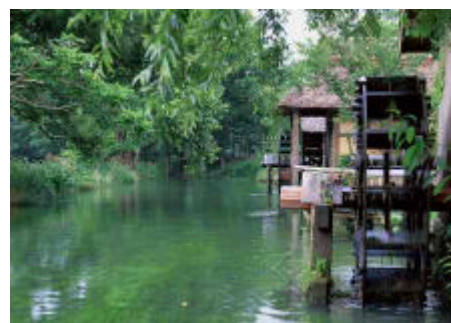
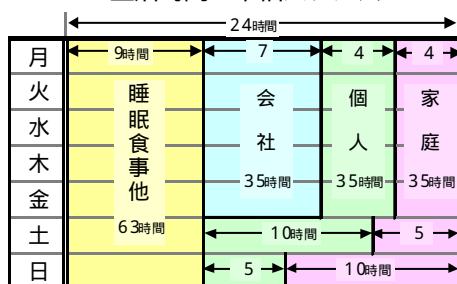
「24時間働きますか！」というドリンク剤のCMフレーズの如く、ハードワークをしてきたり、あるいは現在も進行中の方は結構多いのではないだろうか。私も高度経済成長時でどの会社でも企業戦士がもてはやされた(?)とき、残業や土日出勤も辞さず、言わばガッツで仕事に立ち向かっていったことがある(今日でも、仕事に集中すると、一時的にこのワーカホリック・モードになることが、しばしばあるが……)。

しかしこのような生活を続けていると、必ずその負担のツケが「勤続疲労」として回ってくるのである。私自身恥ずかしい話だが、このあたりの健康管理が不十分で、腰痛を悪化させたことから体全体が悲鳴を上げるまでになり、結局、長らくお世話になった会社を退職せざるを得なくなってしまった苦い経験をもっている。

さてこの「24時間働きますか！」スタイルの生活は、本人だけでなく家族関係にも影響を与えることになり、健全な家庭環境を崩壊させることにもなり、昨今家庭内で起きている悲劇的な事件も、生活の適正な時間配分と適切なコミュニケーションの欠如と、何らかの関係がないとは言えないように思われるが、いかがだろうか。

最近「ワーク・ライフ・バランス」という言葉が使われるようになったが、私はかねてより下図のような「生活時間の幸福バランス」というのを提唱している。

<生活時間の幸福バランス>



参考写真：川のせせらぎは癒し効果をもつ

これは1週間168時間のうち、睡眠食事等生理的に不可欠な時間を毎日9時間とすると1週間では63時間となり、その残り105時間を会社と個人と家庭のために35時間ずつとれたら理想的な時間配分ではなからうか、という考えである。もちろん、忙しい時期があったり、連休をとって家族旅行に出かけたりということもあるので、年間を通じて3つの生活時間がほぼ均等がとれれば、バランスの取れた生活となる。

かつて勤務していた総合化学メーカーでは、昼夜稼働しているプラスチック等の製造プラントも、定修といって装置全体を休止点検していたが、ヒトの場合も定期的にオフ状態として十分な休養をとらないと、サステイナブル(持続可能)な生活は困難になる。

この休養すなわちリラクゼーションのとり方や内容は人によって様々であるが、旅行などは普段の生活空間から離れて非日常を経験することになるのでお勧めである。実際、旅行に出かけると、NK(ナチュラルキラー)細胞とやらが活性化し免疫力がアップし、ガンや老化の予防効果もあるとのこと。これに温泉を加えて、温泉旅行に出かけてみてはいかがだろうか。リラクゼーション効果は絶大だが、現実に戻ったあと仕事に差し支えないよう、こちらのコントロールも肝心！何事も、過ぎたるは及ばざるがごとし。

●この文章の無断転載を禁じます。

目次：

	ページ
Business Insight	1
The 特集	2
気になるデータ	2
Brain89ers	3
お知らせ & トピックス	4
発行書籍のご案内	4
ビット89 インフォメーション	4

THE 特集 会社でリラクゼーション

「癒し系」という言葉を耳にすることも少なくなった。しかし、ストレス解消やリラクゼーションのための商品やサービスへのニーズは引き続き大きい。今や、「癒し」は流行りモノではなく、忙しく働く人々の生活必需品として定着しているようだ。

癒しブームは終わったか？

1999年、「癒し」という言葉が新語流行語大賞のトップテン入賞を果たした。長引く不況を背景にストレスと疲れを蓄積させた人々は癒されることを求めるようになり、この欲求に応える商品やサービスがヒットした。同じ年のヒット商品番付(日経流通新聞)には坂本龍一のピアノ曲「Energy flow」、電子ペットのソニー「AIBO」やトミー「ファーマー」、ハンダのキャラクター「たればんだ」が選ばれている。4年後の2003年、ヒット商品番付を発表した日経流通新聞紙上では「生役交代、IN、励まし、OUT、癒やし」という見出しが掲げられた。そして、今年上半年期の同番付の発表では「癒やし脱皮」という表現が使われており、「癒しブーム」も終焉の時を迎えているようである。

しかし、街にはいたる所にクイックマッサージの店舗があり、都市型の温浴施設が次々とオープンしている。ブームという段階は過ぎ、日常的に心身のケアにおカネを投じて自分を「癒す」ことが一般化してきたと言えそうだ。このような癒しの市場はまだまだ拡大の余地を残しているとみられ、人々の疲れが日本企業の活力源のひとつとなっている。

社員を癒す会社の制度

疲れた人々の増加は、一部の企業にとっては成長市場の拡大として歓迎すべき現象かもしれないが、経営者からみれば、社内に疲れた人々を抱えることは、当然、ありがたいことである。近年はメンタルヘルスへの関心も高まっており、社員を癒す方策を導入する企業も多い。

日本IBMでは社内の健康管理の方針を2001年から3年かけて診療から予防に転換。その一環として、ストレス解消やリラクゼーションを目的とした制度も導入している。たとえば、オフィス内を指導者が巡回して5～10分のリフレッシュ体操をする「RefreshBlue」、会議の合間や就業時間外に集合して定期的に20～30分のエクササイズを行う「FIT」などのプログラムが用意されている。ストレスへの適応力を高めたい場合には「ストレス・マネジメント・コース」でカウンセラーからアドバイスを受けることができる。また、2005年8月からは箱崎事業所でマッサージ・プログラムが開始され、利用希望者はデータベース上で予約すると、1回約30分のマッサージを受けることができる。

日本オラクルでは1991年から「社員を癒し、激励すること」を主な業務とする会社犬を採用している。三代目の会社犬であるウェンディは週2日、業務を遂行すべく出勤している。



オフィスの中の小さなリラクゼーション

会社が癒してなくても、自分でも自分でこまめに休息をとり、ストレスや疲れを溜めないようにしたいものである。

2005年のヒット商品となった、江崎グリコのチョコレート「GABA」。「メンタルバランスチョコレート」と銘打ち、「ストレス社会で闘うあなたに。」というキャッチフレーズとともに、ビジネスマンの心をつかんだ。チョコレートにもともと含まれる「ほっとする」成分GABAを強化した商品で、少子化の中、オフィス需要を狙うお菓子業界の切り込み役となった。

セブン・イレブン・ジャパンは、今年5月、首都圏で酸素の缶詰「ケータイ酸素缶「オーツァサブリ」」の販売を開始した。現代人は、大気汚染、ストレス、運動不足、長時間のデスクワークなどで、酸素の取り込みが不十分ということで、「ストレスと戦う現代人の新習慣「吸うサプリメント」」として提案されている。ストロングミントの香りの「闘犬カン」とグレープフルーツの香りの「カラダカン」の2種類がある。

休息といえば、睡眠。近年、「昼寝」の効用が目目されている。業務効率上がるということで、米国では「パワー・ナップ」という言葉が使われている。日本でもオフィス街に仮眠がとれる「昼寝スポット」ができた、机で仮眠する時に便利な「デスクビロー」が売り出されるなど、昼寝がリフレッシュ方法として認められるようになってきた。昼寝は15分程度が効果的ということで、30分を超えて深い眠りになると、目覚めも悪く、夜の睡眠が浅くなってしまふ。まずは、15分睡眠のコツをつかむことが必要だ。いや、その前に昼寝が許される職場環境があるか？が問題なのだが・・・。

日経流通新聞では「癒やし」という表記を採用している。

用語解説

GABA (ギャバ)

(Gamma-Amino Butyric Acid) : γ (ガンマ) アミノ酪酸。動物や植物に存在するアミノ酸の一種。人体では、特に脳などの中枢神経系に多く存在し、神経伝達物質として働く。グルタミン酸やドーパミンが「興奮性神経伝達物質」であるのに対し、GABAは「抑制性」神経伝達物質である。リラックス効果のほか、血圧の上昇を抑制したり、血中の中性脂肪の増加を抑える効果があるとの研究結果が発表されている。

パワー・ナップ

(power nap) : 力を取り戻すためにとる仮眠。米航空宇宙局(NASA)は、26分の仮眠によって、航空機パイロットの業務効率が34%が向上した、という研究結果を発表している。

● 気になるデータ リラクゼーション関連データ

私営の公衆浴場数 (出典：厚生労働省)

	普通浴場	その他	合計
1999年度	7,870	13,761	21,631
2000年度	7,570	13,831	21,401
2001年度	7,323	14,118	21,441
2002年度	7,005	14,378	21,383
2003年度	6,817	14,780	21,597
2004年度	6,629	15,254	21,883
99年～04年度増減率	-15.8%	10.8%	1.2%

普通浴場：いわゆる銭湯、その他：スーパー銭湯、温浴施設など

VDT作業時間管理対策を行っている事業所の割合
[事業所規模別、2003年、%] (出典：厚生労働省)

	行っている	行っていない	不明
1000人以上	52.3	47.7	-
300～999人	27.6	72.3	0.1
100～299人	18.2	81.7	0.1
30～99人	10.4	89.3	0.4
10～29人	10.7	88.8	0.5
全体	11.1	88.4	0.4

VDT: Visual Display Terminal CRTディスプレイや液晶ディスプレイなど

Brain89ersの視点 リラクゼーション

鍋山 徹 (なべやま・とある) [日本政策投資銀行 調査部長]



● 鍋山 徹氏プロフィール

1959年北九州市生まれ。1982年早稲田大学法学部卒。同年、日本開発銀行（日本政策投資銀行の前身）入行。2000年に、米国スタンフォード大学国際政策研究所 客員研究員。その後、九州支店 企画調査課長、日本政策投資銀行 調査部次長を経て、2006年より調査部長。最近の業務では、2006年6月22日から7月27日にかけて、日本経済新聞社のゼミナール（25回連載）「産業社会の新潮流」を企画、執筆責任を担う。

最近のおも著書

- ・「日本経済と信頼の経済学」（共著）東洋経済新報社 2002年
- ・「地域における自立的発展に向けて」（共著）日本政策投資銀行・九州経済調査協会 2003年
- ・「北九州市中小製造業の自立化に向けたネットワーク戦略」（共著）北九州市立大学北九州産業社会研究所 2004年
- ・「設備投資からみた新たな市場戦略」日本経済研究センター月報 2005年
- ・「強いモノづくりの創造に向けた産業の新たなリンケージ」（共著）機械振興協会 経済研究所 2006年

リラクゼーションの原義と市場動向

「リラクゼーション」というお題をいただきました。さてとまた「リ(れ)」から始まる言葉だなあ、ということで、5年前の日本経済新聞のコラム、「21世紀はreとproから始めたい。CM総合研究所の関根建男代表によれば、人々の深層心理には「変わりたいくない」という気持ちがある。この傾向は過去を表す接頭語「re」志向と呼べる。recall（思い出す）などの「re」だ...だからといって、これまでにないものを求める欲求がなくなるわけではない。未来を追い求める傾向は、project（計画）などの接頭語から「pro」志向と言える』、のだそうだ。

リラクゼーションの語原は、「再び(れ)自由を見つつけ出す(ax)」。その目的は、自分の周りにある家族や組織そして社会と折り合いをつけるために作ってきた「内面の殻」を破って、子どもの頃の天真爛漫な気持ちを取り戻すことにある。

リラクゼーションビジネス（約3000億円）は、年率20%で成長している。興味深いのは、世代間あるいは男女間で、リラクゼーションのとらえ方に大きな差がある点だ。中高年の男性では、スポーツ、カラオケ、飲み会など自分の外部に向かってストレスを解消する「発散型」が中心である。ダメージを受けた自分を回復する（ $\Delta 20 \rightarrow 0$ ）という意味合いが強い。これに対して、若い女性に聞くと、リフレクソロジーやアロマテラピーなど心身という内部に働きかけてストレスを乗り越える「メンタル型」が多い。自分のステージを高める（ $0 \rightarrow +20$ ）という前向きな意味が強くなる。なお、リフレクソロジーは足裏のつばを刺激して身体の機能を活性化する療法で、アロマテラピーはラベンダーなどの芳香植物の天然オイルを使う療法である。

103本のボトル

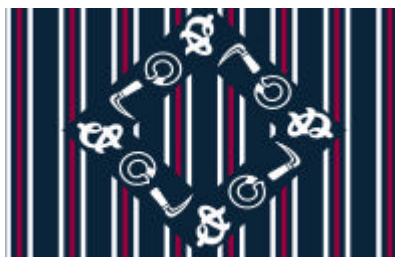
(資料) <http://www.color-powers.com/hp/file/aura-soma.html>

カラーセラピーと江戸の伝統文様

そこで、メンタル型の一つを体験しようと思い立った。「どこに気をつければ前向きに仕事や人間関係が進むかをアドバイスしてもらえ」という女性社員の言葉にひかれて、カラーセラピーにした。英国ではじまり、20年余の歴史がある。植物油で上下2つに色分けされた103本のボトルから、過去、現在、未来のボトルを選び出し、その色をもとに、セラピストと言われるカウンセラーと一対一で対話する。自分の内面を理解して自己変革を試みる療法である。百貨店の婦人服売り場の奥にあるコーナーに、到着。9割は女性客だから仕方ないが、多少、場違いな雰囲気である。30分ほどのコースで3千8百円。感想を言えば、一度試してみても損はない気がする。これからの経営姿勢に幾ばりの役立つ情報をもたらした。最近、男性客が増えている、先週には有名企業の取締役がお客様として来た、という話も聞いた。

カラーセラピーまでいなくても、男性がご自宅でリラクゼーションを愉しむために、世界の多様なデザインをパソコンに入れて眺めてみては？ 古くから受け継がれてきた伝統色、文字、装飾文様を悠久の時間と重ね合わせれば、無限に広がる世界に浸れると思いますよ。最後に、先日、本屋でみかけて衝動買いをした、中村重樹編著「江戸の伝統文様CD-ROM素材250」（エムディエヌコーポレーション）のデザインをお楽しみください。ちなみに、「青」は、鎮静作用があるため、自分の内面に向かうリラクゼーションの色とされている。

かまわぬ（ダジャレ：鎌+輪+ぬ）



「Brain89ers」とは...

ビット89には、さまざまな分野で活躍する豊かな才能、個性を持った方々のネットワークがあります。このネットワーク「Brain89ers」（ブレイン・エイティナイナーズ）の知性を共有することにより、皆さまのビジネスはより深く広く、味わい深いものとなります。そこで、毎号これらの方々に登場していただき、独自の視点からビジネスや社会、世界情勢について語っていただきます。

BIT89 Book Guide

1. 人事・総務担当者のためのメンタルヘルス読本

- メンタルヘルス対策をツール化、マニュアル化し、多忙な人事・総務担当者でも可能なところから着手できるようにまとめたノウハウ本。鈴木 安名 著 労働科学研究所出版部 刊 850円 税込 ISBN : 4897603080



2. 江戸の伝統文様 CD-ROM素材250

- 江戸時代の文様を「風俗」「植物」「動物」「器物」「自然」「幾何」という種別別にまとめた、解説書付のCD-ROM素材集。中村 重樹 編著 エムディエヌコーポレーション 刊 2415円 税込 ISBN : 4844358669



3. 東京おふる読本 極楽 spa& 近所スバ

- 東京を中心に神奈川、埼玉、千葉、福岡の銭湯、スーパー銭湯、日帰り温泉、ホテルスパ、岩盤浴&ゲルマニウム温浴などの温浴施設の情報1冊に。JTB/プリッシング刊 840円 税込 ISBN : 4533061559



TOPICS & プレスリリース

● 英国出張報告

7月下旬、英国イングランド北部のSheffieldという町にあるドリル製造工場を視察してきました。通常、夏でもエアコンを必要としない工場ですが、今年は異常気象の影響で30℃を超える日が続き、外気以上にヒートアップした工場内でがんばっている英国流ものづくり集団の実態を見学してきました。寸法精度や美的価値を追求しがちな日本流ものづくりとは、文化の差を感じました。このことは、米国や中国の工場でも同様ですが、日本の職人意識はむしろ芸術家の意識に近いものではないかと、改めて感じました。

工場での仕事のあとは日本同様、パブと呼ばれる居酒屋に直行しましたが、ビールの種類の多さに驚かされました。また、かつてお城だったという、パブレストランでの一杯は格別でした。



工場内の風景



パブレストラン

● 恒例 第24回 秋季「プラネットセミナー」開催案内

恒例の弊社プラネットセミナー(2006年秋季)を、下記の通り開催いたします。今回の全体テーマは「会社法とリスク・マネジメント」とし、今年5月に施行された会社法の実施状況と今後留意すべきリスク・マネジメントポイントなどについて探ってみたいと思います。

また本セミナーでは、武井勲リスク・マネジメント研究所、所長の武井勲氏をお招きし、基調講演をお願いします。

日時、場所は以下の通り

日時：10月24日(火) 13:30~16:50

場所：東京国際フォーラム(JR有楽町駅 駅前)

G-510会議室

参加費：10,000円(一般の方)

5,000円(経営プラネット正会員)



昨年度(第22回)
プラネット・セミナーの風景



東京国際フォーラム(有楽町)



● 写真左

**実践! MBAトレーニング
中国ビジネスのケーススタディ**

● 写真右

**即戦力が身につく!
最強のMBAバイブル**

株式会社 ビット89
東京都品川区大井1-6-3
アゴラ大井町ビルF (〒140-0014)
03(3774) 8950
Fax 03(3774) 8951
メール info@bit89.co.jp
HP <http://www.bit89.co.jp>
発行責任者 吉田 健司
編集責任者 鮎 広史

吉田健司 著書のご案内

● 好評発売中!! 「戦略」「ヒト」「モノ」「カネ」「文化」の本質と応用がつかめる本です。
実践! MBAトレーニング 中国ビジネスのケーススタディ PHP研究所刊 2,000円

● 好評発売中!! MBAコースのエッセンスをいかにとどろした本です。
即戦力が身につく! 最強のMBAバイブル PHP研究所刊 1,400円

出版社にお申し込み頂ければ、著者紹介価格(10%引き)にて、宅配も可能です。
(合計5,000円以上は送料無料)

お申し込み先 PHP研究所 ビジネス出版部 兵庫(ひょうご)さん
FAX:03-3239-7497 e-mail:r-hyogo@php.co.jp

ビット89インフォメーション

● 発売中の書籍内容に沿ったテーマだけでなく、最新のビジネスメソッドに関する講演、セミナーのご依頼に積極的に応えたいと思います。また、併せてマーケティングリサーチ、各種ビジネストレーニングおよび経営コンサルティングなどに関するお問い合わせなどは、左記までお気軽にご連絡くださいませ。

● 皆様の会社が、現在抱えておられるビジネス上の課題を解決してみませんか? 弊社代表 吉田健司が「経営プラネット」および「ビギナー会員(体験会員)」の皆様を対象に、毎月先着5名様まで頂いた質問にEメールまたはFAXにてご返答いたします。ご希望の方は左記のEメールアドレスまたはFAX番号宛にご質問内容をお送りください。

● INTEREST編集部では、INTERESTで特集を組んでほしいテーマを募集しております。左記のメールアドレスより編集担当宛に御社名とお名前を明記の上、お寄せください。