



健全な欲求に健全な経営は宿る ~well-beingという価値観へのシフト~

「健全なる精神は健全なる肉体に宿る」という少々古典的か。今どきの表現にするとwell-being (ウェルビーイング) がそれに準ずるのかもかもしれません。ウェルビーイングは心身ともに健康で、かつ社会的にも満たされている状態を指しており、SDGsの「ゴール8:働きがいも経済成長も」にもあたるため、ウェルビーイング経営に取り組む企業も多く増えています。こうした立場とは真逆のスタンスで資本家や幹部が自社や自身の利益だけを追求した経営が昨今では世間を騒がし凋落しているようにも思えますので、持続可能な経営には欠かせない要素なのかもしれません。

少し前、多くの企業が取り組んだのは健康経営。これは「身体・精神の健康」に重きを置きますが、ウェルビーイングではそれらに加えて「社会的」にも満たされた状態かどうかにも着目されています。ウェルビーイングの方が、健康経営よりも広義の意味で、従業員の幸せを考えるものと言えます。従業員が感じる「幸せ」は個々に違うと思いますが、

科学的には幸福を感じる脳内物質としてセロトニン・オキシトシン・ドーパミンの3つのホルモンが有名です。

セロトニンは気分を安定させ、不安やうつを軽減する効果があり、適度な運動、健康的な食事、十分な日光、そして安定した睡眠パターンによって促進されます。オキシトシンは親密さ、信頼、絆を強める役割を担っています。オキシトシンは人とのポジティブな対話、抱擁、感謝の表現、ペットとの触れ合いなど、他者との愛情深い交流を通じて分泌されます。

ドーパミンは快感、学習、集中力を高める効果があり、達成感、新しいことへの好奇心、創造的な活動、趣味や興味を持つことによって促されます。つまり朝、ペットを連れて散歩に行くだけで幸せホルモンは分泌されることとなります。

この3つの幸福を全て手にいれるためには優先順位があり、セロトニン(心と体の健康)・オキシトシン(つながりと愛情)・ドーパミン(成功・達成感)という順である。

これって何かに似ていると思いませんか？

そう、マズローの欲求5段階によく似ていると感じます。とすれば、健全に欲求を満たす努力をすれば、全ての幸福が訪れるという事になります。書いてみると当たり前ののですが、それがなかなか難しい。現代社会で“癒し”やSNSによる“交流”を求めるのもセロトニンの不足からきているのかも？いずれにしても大麻グミやギャンブルなど安易に得られる偽幸福ホルモンに惑わされない健全な幸福を追求したいものです。



ココに技あり!

蛍光テープを貼ることで、常に防災を意識づけ

当社分析センターの機材倉庫では、設置時より落下防止バーの戻し忘れが頻発しており、気づいた人があげるよう注意喚起はされているものの、なかなか改善されませんでした。今回は、バーが外れている場合には目立つよう、蛍光テープを貼るという改善を行いました。この改善で遠くからも外れていることが一目瞭然となり、戻し忘れも減りました。長年の問題がちょっとしたアイデアによって解決できた当社の技ありです。これにとどまらず、今一度防災や減災対策を見直したいと思えます。



外れ

正常

セミナーご案内

ISO内部監査員養成セミナー 2024年度開催日程のお知らせ

当社が通年行っております、ISO内部監査員養成セミナーの2024年度日程が下記の通り決定いたしました。各企業様のご要望に合わせた出張セミナーも随時受け付けておりますので、検討をお願いいたします。ご不明な点はお問い合わせください。

開催日時 (2日間コース) 9:00~17:00		
開催日	ISO14001	2024年 5月16日(木)・17日(金)
		2024年 7月11日(木)・12日(金)
		2024年 11月 7日(木)・ 8日(金)
		2024年 12月 5日(木)・ 6日(金)
	ISO9001	2024年 9月12日(木)・13日(金)
参加費用 (税抜)	1名様につき: 30,000円 ※テキスト・資料・昼食・修了証書が含まれます。	

会場: 東海テクノ 本社

※詳細は当社ホームページをご確認ください。

<https://www.tokai-techno.co.jp/product-service/hrd-consulting/iso-seminar/>

社員プチコラム

小澤 千香子 (環境事業部 業務管理Gr)

息子が通う保育園で椎茸の栽培をしているのを見て、我が家でもやってみようと思年末から育て始めました。育て方はとても簡単で、栽培ブロック(菌床)に朝晩霧吹きでお水を与えるだけ。子ども達を「しいたけ係」に任命し、水やりを担当してもらいました。椎茸の成長はとても早く、発芽してから5日程度で収穫出来ました。年内に1回目の収穫をし、今は次の収穫の為に栽培ブロックを2週間休養させているところです。2回目の方が大きく育つ、冷凍保存した方が旨味が増すと聞いたので、次の収穫を楽しみにしながら色々な椎茸メニューを考えています。



編集後記

この度の令和6年能登半島地震により犠牲となられた方々に深く哀悼の意を表するとともに、被災された皆様、また、ご家族・関係者の皆様に心よりお見舞い申し上げます。まだまだ予断の許さない日々ではありますが、被災地域の皆様の安全と、一日も早い復興をお祈り申し上げます。(みっちー)