



MONTHLY

かわせみ通信

2月号

2026年2月

Vol.198

発行所



本社/三重県四日市市午起2丁目4番18号 (〒510-0023)

TEL.059-332-5122 (代) <https://www.tokai-techno.co.jp>

未病からウェルビーイングへ

～ISO25554が示す新しい“健康と働き方”のかたち～

「働く人の健康を大切に経営」という考え方が定着して久しい。社員の健康づくりを重要な経営課題と捉え、生産性の向上や企業価値の向上につながる動きは、いまや多くの企業で見られるようになった。しかし近年、世界ではその先を見据えた新しい潮流が生まれている。2024年に発行された国際規格、ISO25554「高齢化社会一地域や企業等でウェルビーイングを推進するためのガイドライン」である。

ウェルビーイング (well-being) とは、単なる健康を超え、「身体的・精神的・社会的に良好な状態」を指す概念だ。病気を防ぐ、ストレスを減らすといった対策にとどまらず、「自分らしく生き、働き、社会とつながること」まで含めて考える点に特徴がある。ISO25554は、このウェルビーイングを個人任せにせず、組織や地域が意図的に高めていくための考え方とプロセスを示している。ここで注目したいのが「未病」という考え方である。未病とは「病気ではないが、健康と

も言い切れない状態」を指し、その起源は中国古代医学にある。日本ではこの概念を現代的に再定義し、体調や気分の小さな変化に早く気づき、生活習慣や働き方を整える予防の思想として発展させてきた。この未病の発想が、現在の健康づくりやウェルビーイングの取り組みの基盤となっている。

ISO25554の特徴は、決まった正解を示すマニュアルではなく、各組織が自らの文脈で目指すウェルビーイング像を描き、仕組みを構築することを促している点にあ

る。企業であれば、運動や睡眠、メンタルケア、人間関係の支援などを組み合わせ、その成果を働きがいやストレス指標、離職率などで可視化し、改善を続けていくことが想定されている。興味深いのは、この規格を日本が主導したことである。少子高齢化や労働人口減少といった課題に直面する日本だからこそ、「病気になる前に整える」未病の考え方が、ウェルビーイングという世界標準へとつながった。働く人の幸福感や生きがいを支えることは、もはや福利厚生ではなく、組織や社会の持続性を支える経営戦略である。

ここで重要なのは、数値や他者の評価として「良い状態」に見えるかどうかではない。当事者である一人ひとり、自分自身をどう感じ、どう評価しているかである。今の自分にとってのウェルビーイングとは何か一外から与えられる基準ではなく、自分の内側で問いかけてみること。

それこそが、未病からウェルビーイングへ向かう第一歩なのかもしれない。

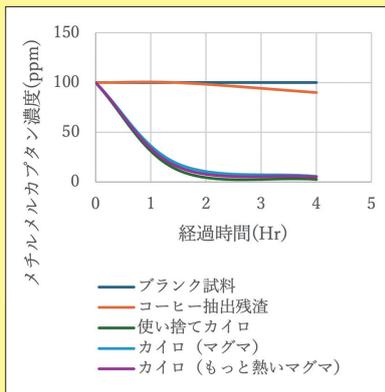


測ってみよう! 探検隊 Vol.91

使い捨てカイロの「脱臭パワー」を検証

冬の必需品、使い捨てカイロ。使い終わった後、そのまま捨てていませんか? 実はカイロの中身には、消臭剤おなじみの「活性炭」が含まれています。今回は、この使用済みカイロと、同じく脱臭効果があるとされるコーヒー残渣でどこまでニオイを消せるのかを測ってみました。腐った玉ねぎや生ゴミのようなニオイ成分であるメチルメルカプタンを用いて実験したところ、各種カイロで悪臭濃度の減少が見られ、脱臭能力が証明されました。

カイロはそのまま捨てるのではなく、消臭剤として利用してから捨てるという冬ならではの身近なエコを試してみたいかがでしょうか。ちなみに、コーヒー残渣だけ数値が下がらなかったのは、コーヒーの香り成分自体にメチルメルカプタンが含まれているためと考えられます。脱臭剤としては向き不向きがあるようですね。



ココに技あり! デスクワークを快適に。 社内のデュアルモニター対策

効率的なデスクワークに欠かせないデュアルモニターですが、配置や設定一つで快適さが大きく変わります。今回は社内で実践されている「本来の使い方とは一味違う」ユニークな技をご紹介します。



一つ目は、「収納スタンドの逆転発想」です。ノートPCと外部モニターの高さが違うと、視線移動が増えて疲れます。そこで一部の社員は、ノートPCを閉じて立てるための収納スタンドを、あえて180度開いたPCの支えとして活用しています。市販の専用スタンドより省スペースで安定感も抜群。お客様に教わったこの技、社内で愛用者が急増中です。



二つ目は、「有孔ボードのDIY活用」です。100円ショップの木製イーゼルと組み合わせ、タブレットPCや電子ペーパーの専用スタンドを自作。デスク上の整理だけでなく、程よい「仕切り」としても役立っています。さらにソフト面の工夫として、「マウスポインターを大きくする」のもポイント。画面をまたぐ際に行方不明になるストレスを軽減しています。

既製品に頼りすぎず、身近なものを工夫して自分仕様の城を築く。そんなプチ「技」を、皆さんのデスクでも試してみませんか?

社員プチコラム 市田 誠 (ソリューション事業部)

私の趣味は海釣りです。毎年9月～12月の間毎週のように通いますが、平日の疲れを癒しに海へ出るのか? 翌週のパフォーマンスを高めるために出るのか? 未だに答えは出ません。出る度に違う顔を見せる海ですが、沖合から陸(暮らし)を眺めては、平穩のありがたみを感じています。私個人に何ができるということはありませんが、三重に暮らせていることを幸せに思い、美味しい鯖や鯛の釣れる美しい伊勢湾が、永遠に引き継がれていくことを切に願います。釣り好き読者のみな様! 情報交換よろしくお願ひいたします。



編集後記

身の回りには普段気づかないことが多く、使用後のカイロを捨てるのも、モニターの高さの違いも「当たり前」だと思っていました。ひとまず私もモニターの高さを上げてみたところ、驚くほど快適で姿勢も良くなった気がします。

身近な習慣を少し疑うだけで、物の価値も仕事の効率も変わるものですね。いま一度、新しい視点で身の回りを見回したいなと思いました。(みっちー)



社員プチコラム