

「TRUSTY SCORE」で
信頼関係のある職場づくり (2)

信頼関係促進とコミュニケーション

株式会社ドクタートラスト
ストレスチェック研究所 シニアコンサルタント
大沼文音

ストレスチェック実施後の目的

ストレスチェックの意味 <厚生労働省ストレスチェック制度 導入マニュアルより>

労働者が自分のストレスの状態を知ること、ストレスをためすぎないように対処したり、ストレスが高い状態の場合は医師の面接を受けて助言をもらったり、会社側に仕事の軽減などの措置を実施してもらったり、**職場の改善につなげたりする**ことで、「うつ」などのメンタルヘルス不調を未然に防止するための仕組みです。

受検者

ストレスチェックの結果から自身の状態を認識し、セルフケアやセルフマネジメントに努め、メンタル不調を予防する。



企業

集団分析結果から職場の状態を認識し、職場環境改善という形で、ストレス軽減に努め、メンタル不調を予防する。

＼ ストレスチェックは実施が目的ではありません！ ／

企業側は職場環境環境改善に取り組んで
はじめて**ストレスチェック実施完了**となります

高ストレス者へのアプローチ



高ストレス者個人へのアプローチ

- 産業医による面談
- EAPも含むカウンセリング対応
- セルフケア研修などの実施

(課題)

- 産業医との面談はハードルが高く、**面談申出がない**
- 申出がないと、誰が高ストレス者かの把握ができない
- 機会を設けても、忙しいからと参加を見送られてしまう など

➡ 個人へのアプローチだけでは **会社として対応するには限界がある**



集団へのアプローチ

- ラインケア研修などの実施
- 職場環境改善などの取り組み

**職場における
信頼関係向上が鍵！**



TRUSTY SCOREで現在の職場を知ろう

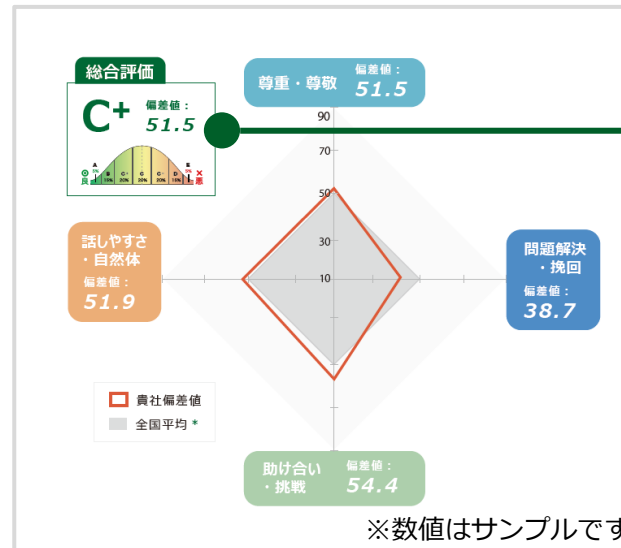
TRUSTY SCOREとは？

ドクター・トラストの集団分析（80問Ver）にて
無料で分析することができます！

組織の信頼関係に関わる4領域

- ① 尊重・尊敬
- ② 問題解決・挽回
- ③ 助け合い・挑戦
- ④ 話しやすさ・自然体

を偏差値で示したレーダーチャート

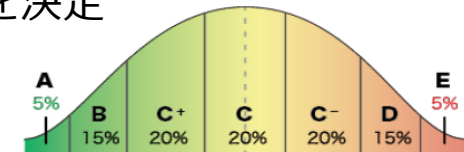


総合評価

A B C⁺ C C⁻ D E

← 信頼関係 →

ストレスチェックを実施した組織数を母数とし、それぞれの割合で総合評価を決定



それぞれストレスチェックの該当設問の回答結果から全国と比較しての偏差値を算出
4領域が満たされている職場ほど、**信頼関係が強く、生産性の高い職場**

TRUSTY SCOREに該当する質問群

尊重・尊敬

F63 私は上司からふさわしい評価を受けている
G71 一人ひとりの価値観を大事にしてくれる職場だ
G73 職場では、(正規、非正規、アルバイトなど)色々な立場の人が職場の一員として尊重されている
H77 職場で自分がいじめにあっている(セクハラ、パワハラを含む)
H78 私たちの職場では、お互いに理解し認め合っている

問題解決・挽回

A10 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる
C53 あなたの個人的な問題を相談したら、どのくらい聞いてくれますか？(上司)
C54 あなたの個人的な問題を相談したら、どのくらい聞いてくれますか？(同僚)
F68 失敗しても挽回(ばんかい)するチャンスがある職場
G70 職場や仕事で変化があるときには、従業員の意見が聞かれている



各項目の偏差値から自社の課題を見つけましょう！

助け合い・挑戦

A14 私の職場の雰囲気は友好的である
C50 あなたが困った時、どのくらい頼りになりますか？(上司)
C51 あなたが困った時、どのくらい頼りになりますか？(同僚)
F67 努力して仕事をすれば、ほめてもらえる
E61 仕事で自分の長所をのばす機会がある

話やすさ・自然体

B18 活気がわいてくる
B19 元気がいっぱいだ
B20 いきいきする
C47 どのくらい気軽に話ができますか？(上司)
C48 どのくらい気軽に話ができますか？(同僚)

信頼関係のある職場環境の重要性

高ストレス者を減らし、良好な職場環境に導くためには……

⇒**従業員の不安やイライラ感の解消が必要！**

不安やイライラ感を解消するためには……

⇒**悩みを話しやすく、活気がある環境づくりが大切！**

活気ある環境づくりには…

⇒**個人の考えが価値観が尊重された、信頼関係の構築が必須！**

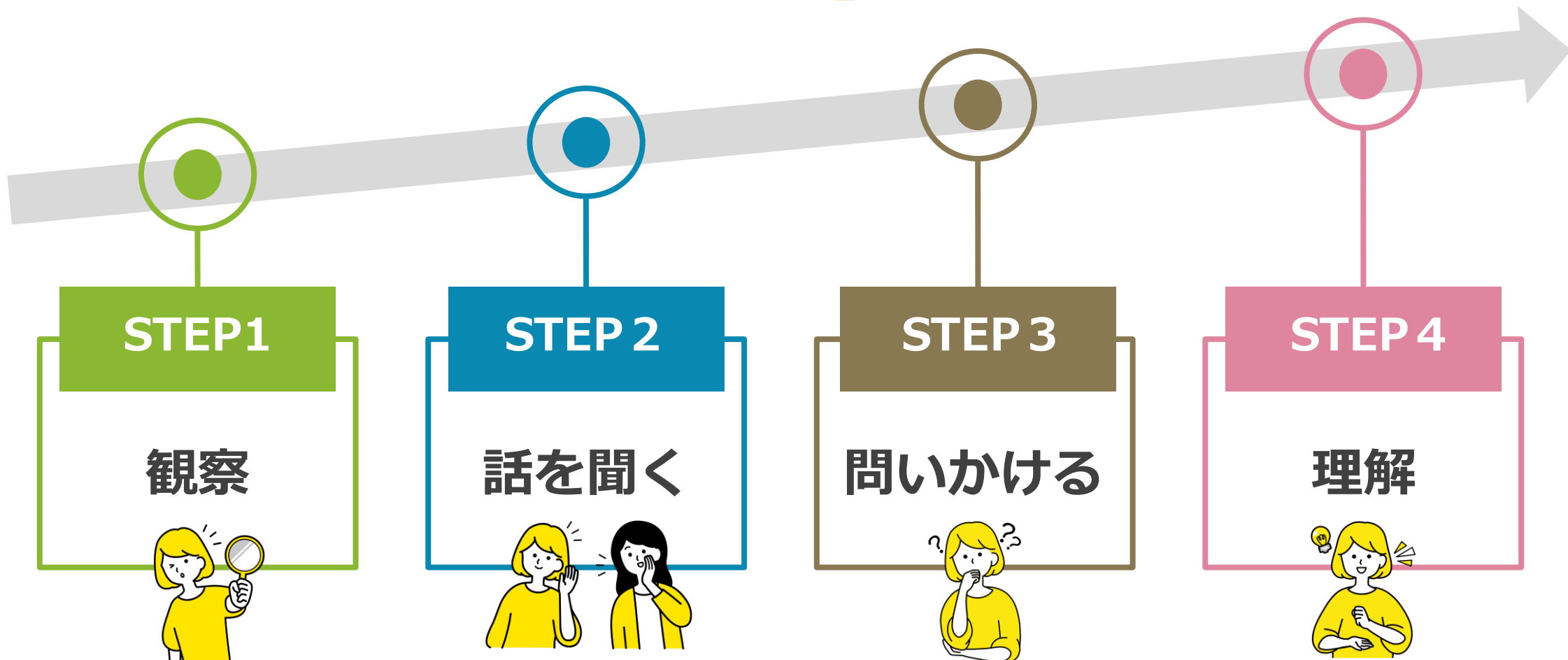


では、信頼関係の構築を行うためには……
良好なコミュニケーションがポイントです！

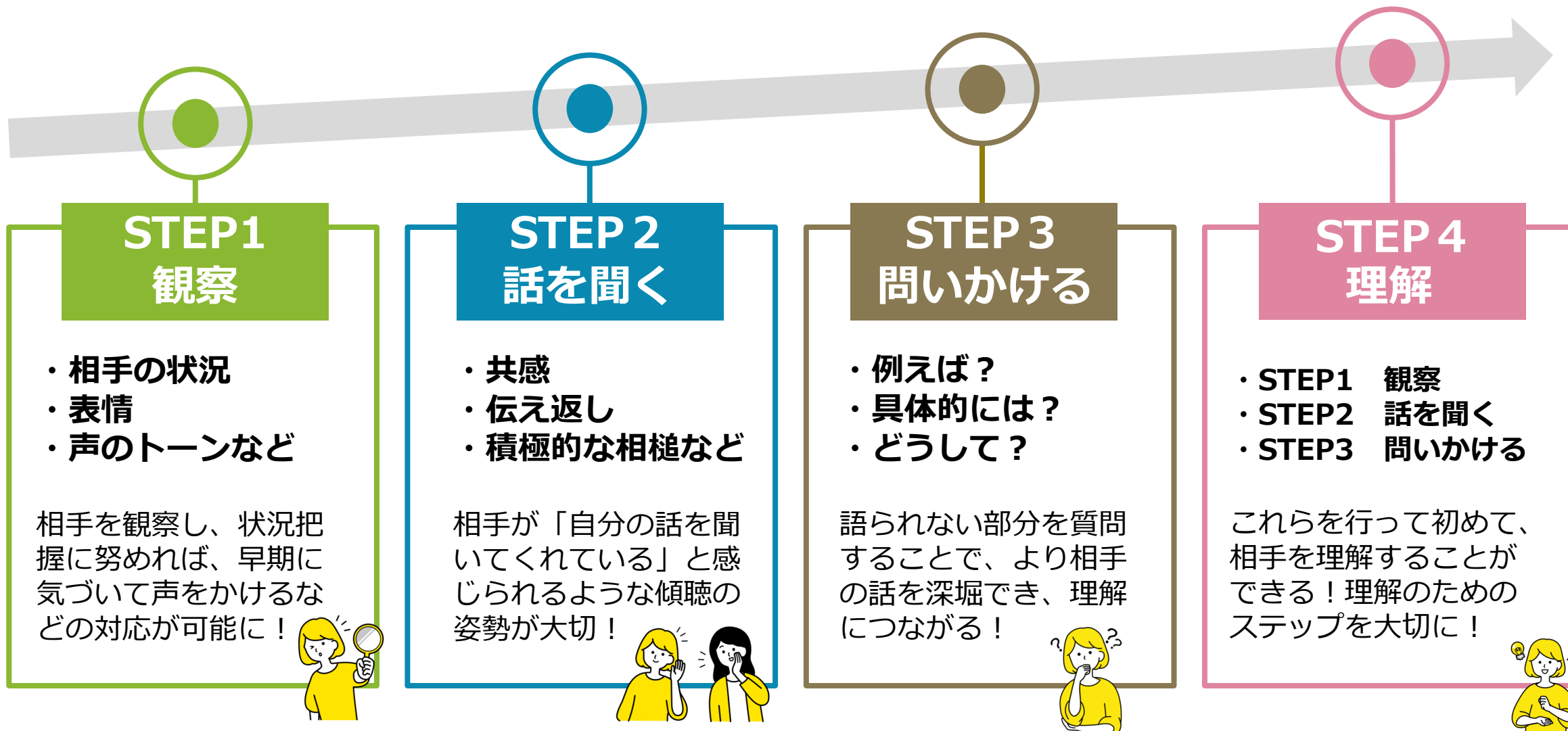
職場の信頼関係を構築するためには

互いの信頼関係を構築するためには、相手を理解し認め合うコミュニケーションが大切です。

信頼関係を構築するための、「**4つのステップ**」を心掛けましょう！



信頼関係構築の4つのSTEP



信頼関係を促進するには雑談が大切



仕事の話

- ・よりよく評価されたい
- ・仕事ができない、無知だと思われたくない
- ・話題が限定的になりやすい など

ありのままの姿を隠した会話になりやすい



仕事の以外の話 = 雑談

- ・互いの「人となり」を知るきっかけになる
- ・相手を知ることによって愛着が沸く
- ・話題を選ばず、会話の幅が広がる

相手を理解し、認め合う関係へ



距離感

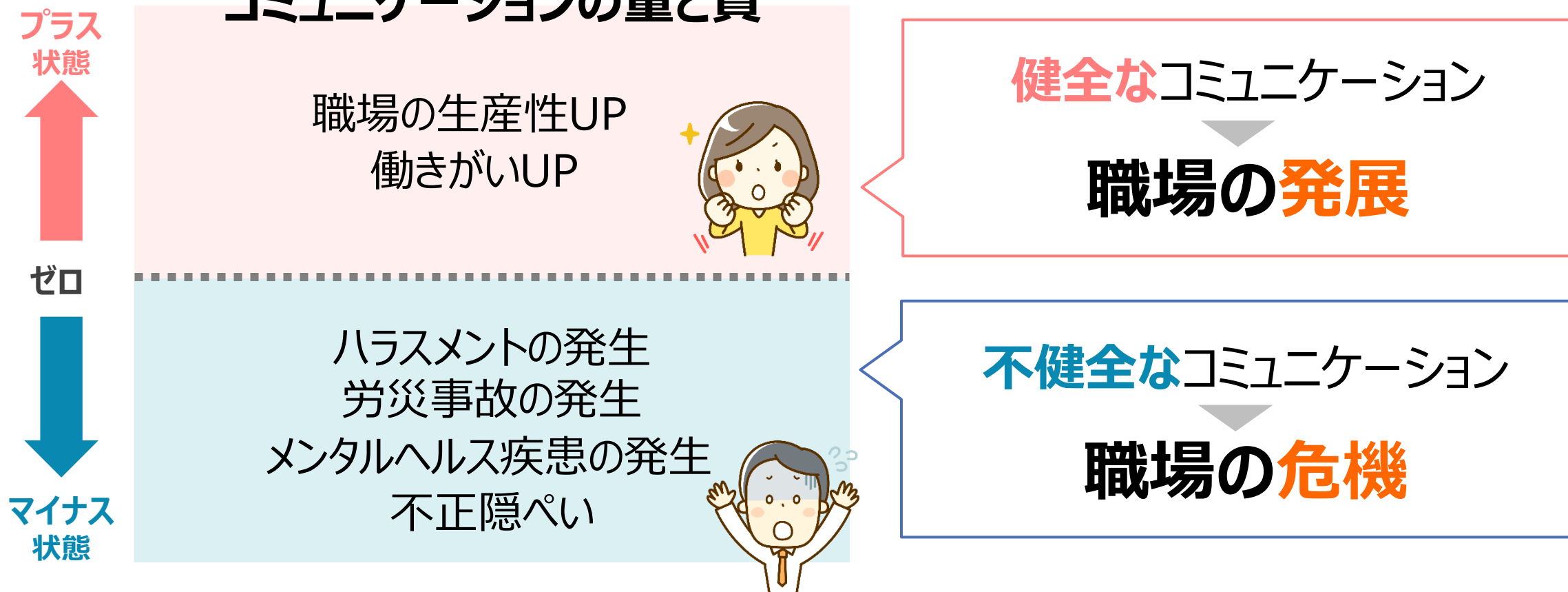


雑談をして人となりを知ると警戒心が薄れ、
周囲の人達との距離感が近くなりやすくなり、
互いを理解することで**信頼関係も生まれやすくなる！**

会話の量は職場の元気の土台！

雑談をはじめとした会話・コミュニケーションの量が増えることは職場全体の活性化につながります。また、信頼関係が構築されることで、生産性の向上へとつながり職場の発展を促します！

コミュニケーションの量と質



雑談を取り入れるメリット

1

警戒心が薄れるため、仕事の相談やミスの報告など、普段言いつらいことも話せる関係になる！



2

雑談を多くしている職場は、結束力も高まり、業務に対してもチーム一丸となって取り組める！



3

安心感も生まれ、発言をしやすくなり、新たな思考や発想、業務改善のきっかけになる！



職場の具体的な支援の分類

① 業務支援

- 専門的知識、
- スキルの提供
- 仕事の相談
- 仕事に必要な情報提供
- ロールモデルになる
- 任せる（主体性）
- 見守る



② 精神支援

- 精神的な安らぎ
- 仕事の息抜き
- 心の支え
- プライベートの相談役
- 職場の雰囲気づくり
- 失敗を認めてあげる
- ほめてあげる



③ 内省支援

- 自分への客観的意見を
提供してあげる
- 自分自身の振り返る
機会を提供してあげる
- 自分にはない新しい視点を
提供してあげる



中原淳（2010）,職場学習論-仕事の学びを科学する 東京大学出版会

こうした支援も、信頼関係がなければ効果が半減してしまう……

雑談を増やし、適切な支援行うことで、**よりよい職場環境を目指しましょう！**

職場環境優良法人2021

ドクター・トラストでは2021年度ストレスチェック集団分析結果から、TRUSTY SCOREをもとに、働きやすい職場環境と判定された組織を表彰しています。各部門の1位の組織に対し、良好に保つための秘訣をインタビューとして公開しています。優良企業の事例をもとに、自社での取り組みの見直しも大切です。

回答者数 1,001人以上



職場環境最優良法人

鎌倉市役所さま



<https://www.city.kamakura.kanagawa.jp/>

健康経営優良法人の認定も受けるなど「健康経営」の意識の高さがうかがえる。チャットツールによるコミュニケーション促進や1on1ミーティングの導入だけでなく、所属長に環境改善計画を提出させるなどの多くの取り組みを実施中。
(インタビューより抜粋)



職場環境優良法人

つくば市役所さま

<https://www.city.tsukuba.lg.jp/>



職場環境優良法人

国分グループさま

<https://www.kokubu.co.jp/>

職場環境優良法人2021

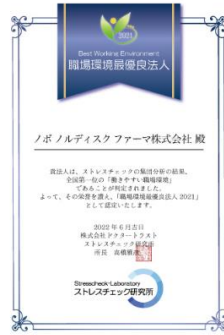
回答者数 501人~1,000人

🏆 職場環境最優良法人

ノボ ノルディスク ファーマ株式会社さま



<https://www.novonordisk.co.jp/>



「ノボ ノルディスク ウェイ」という明確な指針を掲げ、職場環境改善を社員が自分事として捉え従事しています。(インタビューより抜粋)

🏆 職場環境優良法人

Rakuten Payment 楽天ペイメント株式会社さま
<https://payment.rakuten.co.jp/>

楽天ペイメント株式会社さまのインタビューはこちら

🏆 職場環境優良法人

株式会社コロニアスポーツウェアジャパンさま
<https://www.columbiasports.co.jp/shop/default.aspx>

🏆 職場環境優良法人

ケーオーデンタル株式会社さま
<https://www.kodental.co.jp/>

回答者数 101人~500人

🏆 職場環境最優良法人

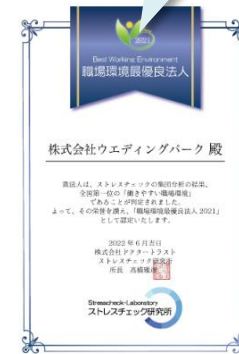
株式会社ウエディングパークさま



<https://www.weddingpark.co.jp/>

株式会社ウエディングパークさまのインタビューはこちら

成長のための失敗を恐れず、社員が「安心」して「挑戦」できる環境づくりと制度の構築を大切にしています。(インタビューより抜粋)



🏆 職場環境優良法人

ServiceNow Japan合同会社さま
<https://www.servicenow.co.jp/company.html>

🏆 職場環境優良法人

レオス・キャピタルワークス株式会社さま
<https://www.rheos.jp/>

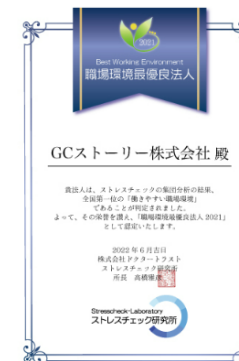
回答者数 100人以下

🏆 職場環境最優良法人

GCストーリー株式会社さま



<https://gc-story.com/>



🏆 職場環境優良法人

アイケイ工事株式会社さま
<https://ik-kouji.co.jp/>

🏆 職場環境優良法人

那覇工アポートエンジニアリング株式会社さま
<https://www.ae-naha.co.jp/>

受賞企業のインタビュー随時更新中

<https://stella-sc.jp/syokubakankyouyuuryouhoujin2021/>



優良企業の事例を参考に
自社の体制を見直してみましよう！



人との関係性の根底は「信頼関係」



切磋琢磨の関係

信頼関係、協働関係が基盤、教え合い、学び合い、相互の意見交換

協働関係

同じ目標に向けてともに動く・目標達成に向けてともに責任を担う

信頼関係

相手を利用しない・メンバーそれぞれに関心を向ける

信頼関係のない職場では生産性も上がらない

現在の職場の雰囲気を知るために

集団分析結果、TRUSTY SCOREを活用しましょう！

弊社でお手伝いできることの一例

A 産業医による健康管理指導業務

産業医の登録数 **2,500**名以上
契約企業数 **2,800**社以上

DOCTOR TRUST
全国 No.1



B ストレスチェック実施サポート

官公庁取引数

ストレスチェック Web受検

DOCTOR TRUST
全国 トップクラス



C 健康経営セミナー

健康経営セミナー

ドクタートラストの健康経営セミナー



D 保健師による各種サポート業務

保健師による充実したサポート

- ✓ 衛生委員会
- ✓ 健診の事後措置
- ✓ 保健指導 など



有料セミナーでは、企業様のニーズに合わせて従業員様向けにも実施することができます！
ご興味のある方はぜひお気軽にお問合せください。



オンラインでの
セミナーも
好評実施中！

E

ドクタートラストが実施する

特定保健指導ってなに？



生活習慣病の発症リスクが高いと判断された方を対象に、
専門スタッフが約3ヶ月間、生活習慣改善をサポートします。

F 外部相談窓口サービス

HEALTH CONSULTATION FOR EMPLOYEE

Anri



G 衛生委員会運営サポート

衛生管理体制
アドバイザー・サービス

- ✓ 運営サポート
- ✓ 開設支援 など





シニアコンサルタント 大沼文音

Dr. TRUST 産業医のことなら
ドクターラスト

担当コンサルタントからの一言

TRUSTY SCOREについて、先月・今月とお伝えしてまいりました。より生産性の高い職場環境、かつ従業員がいきいきと働くことが出来る職場づくりを目指して、ぜひ信頼関係の構築という目線から改めて職場の現状を見直していただきたいと思います。特にコロナ禍の現在、テレワークにより、対面でのコミュニケーションはとりづらく、信頼関係をの構築が困難な傾向にあります。TRUSTY SCOREをもとに、自社の課題に改めて取り組んでいきましょう。

衛生委員会資料の動画版が、一部無料でご覧いただけます！

無料動画を見る ▼

<https://vimeo.com/ondemand/2212trustyscore2>



動画のフルバージョンは有料となります。
詳しくは無料動画の概要欄をご確認ください。

<権利について>

動画についての権利は株式会社ドクターラストが所持します。
衛生委員会等の活性化を目的とした、社員様への共有等については、ご自由にご利用頂けます。

<ご活用例>

- ・ 社内の衛生委員会等での利用・配布
 - ・ 社内実施する自社社員健康教育のためのセミナー
 - ・ 社内での情報共有のための、掲示やイントラネット上での閲覧 など
- なお、許可のない再配布・加筆加工は禁止とさせていただきます。

<ご遠慮いただきたいこと>

- ・ インターネット上での不特定多数への再配布や、無断掲載
- ・ 商用利用
- ・ 加筆加工 など



<https://doctor-trust.co.jp/sangyoui/>



産業医の紹介

全国どこでも対応可能！**業界NO.1の実績**で
優秀な産業医をご紹介します



<https://www.stresscheck-dt.jp/>



ストレスチェック

総受検者数103万人超え！専門家による
集団分析結果のフィードバックが**無料**！



<https://doctor-trust.co.jp/hokenshi/anri/>



外部相談窓口 [アンリ]

詳しい**報告書**が評判！休職者のサポートから従業員の些細なお悩みまで専門職が寄り添います



<https://stella-sc.jp/>



人材育成・組織開発 [STELLA]

103万人の**ストレスチェックのビッグデータ**から導き出した新しいコンサルティングサービス。
いきいきと輝きながら働く社員を増やします！



<https://seminar.doctor-trust.co.jp/>



健康経営セミナー

実績多数！専門家によるオーダーメイド
セミナーが**60分10万円**から実施可能！



<https://doctor-trust.co.jp/hokenshi/>



保健師サポート

特定保健指導、衛生委員会や健診事後措置など、
経験豊富な医療職が充実したサポートをご提供！

健康経営に関する各種さまざまなサービスを取り揃えています。
少しでもお困りごとがありましたらいつでもご連絡ください！

株式会社ドクタートラスト

03-3464-4000

contact@doctor-trust.co.jp

営業時間/9：30～18：00 定休日/土曜・日曜・祝祭日

〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂1-14-6 ヒューマックス渋谷ビル2F

<https://doctor-trust.co.jp/>
ドクタートラスト公式ホームページ

