

# ウェルビーイング 向上のために

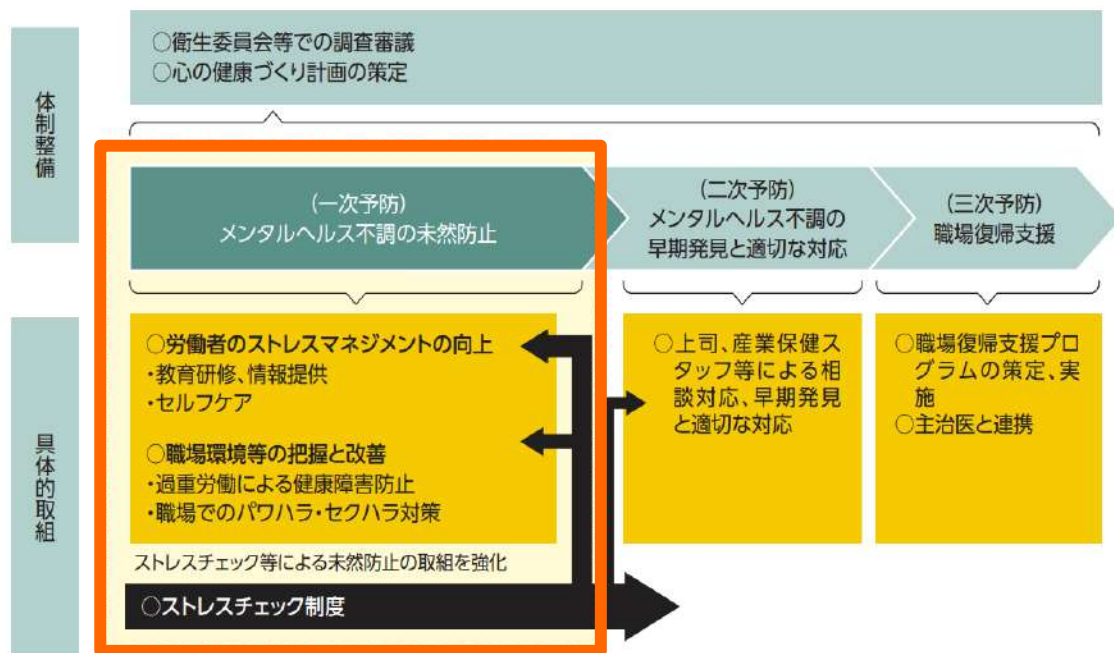
---

株式会社ドクタートラスト  
管理栄養士 小林 彩実

# ウェルビーイングとは

**well + being**  
良い 状態

個人の心身と社会が共に良い状態を表します。  
短期的だけではなく、**長期的に『満たされた状態』**を指します。



従業員や企業が**ウェルビーイングを向上させる**には、**一次予防から対策**していくことが大切です。



特に**ストレスチェックの活用**が要となります！

※「職場における心の健康づくり～労働者の心の健康の保持増進のための指針～」をもとに作成

参考：厚生労働省、「ストレスチェック制度の効果的な実施と活用に向けて」.厚生労働省2022-3. <https://www.mhlw.go.jp/content/000917251.pdf>

# 高ストレス者が最も高かったSCの設問

56. 仕事に満足だ

満足

まあ満足

やや不満足

不満足

1

2

3

4

このうち、  
**高ストレス者は  
半数以上  
(62.48%)**

低ストレス者の回答は0.97%

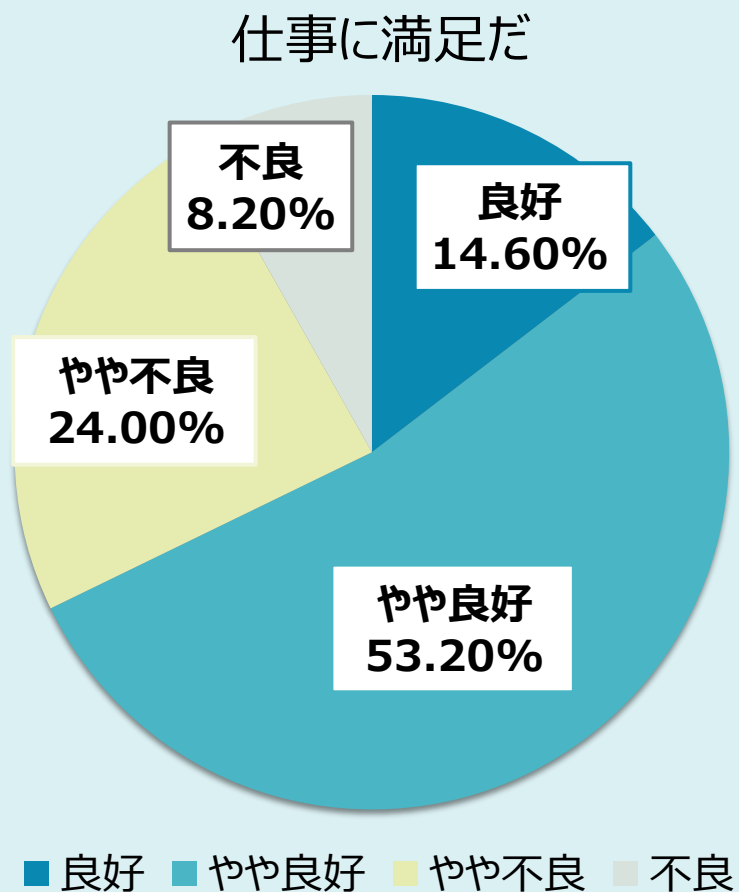


高ストレス者の問題を放置すると…

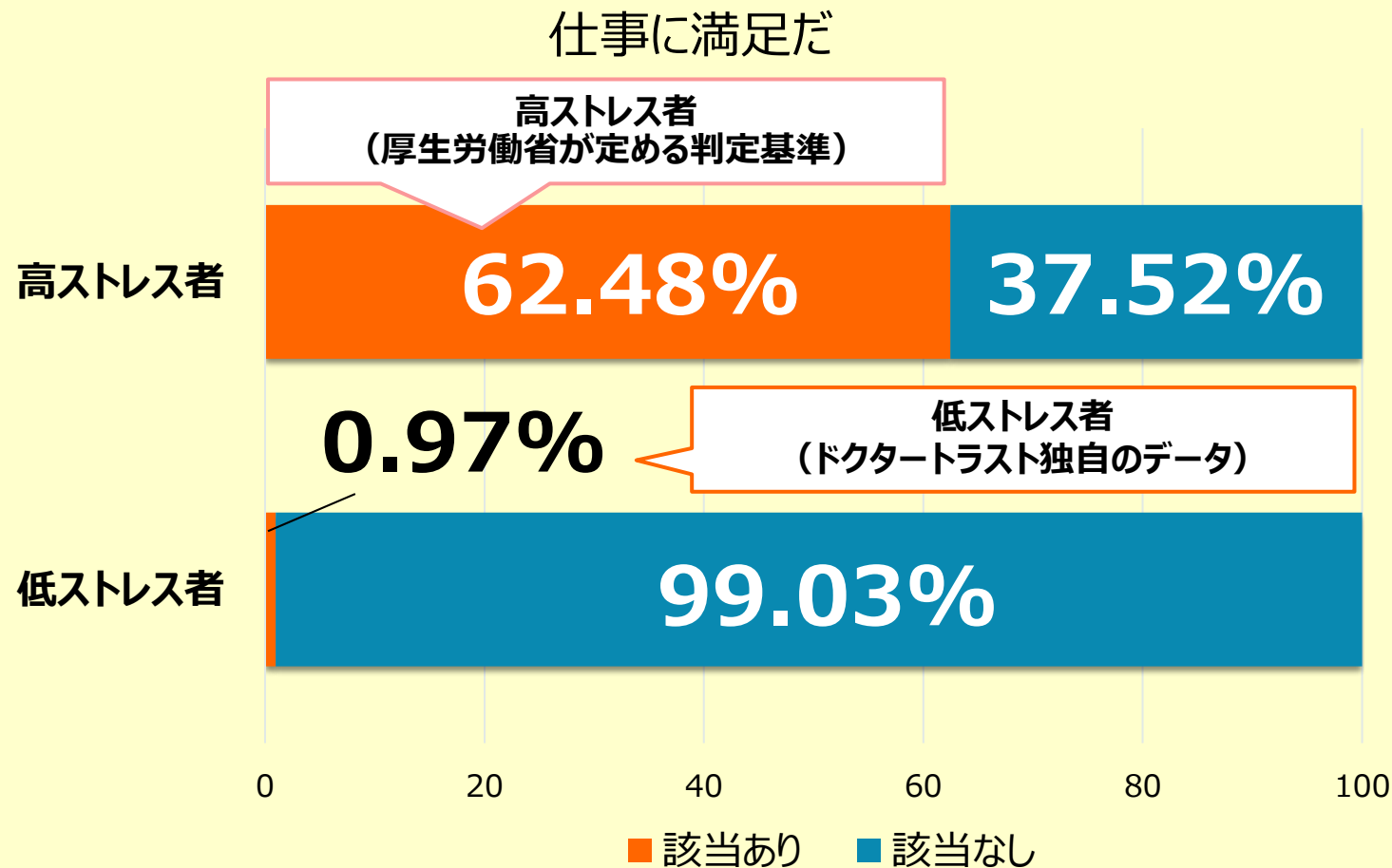
- 精神的な疾患や障害を起こす
- 休職や離職のリスクが高まる
- 職場全体の環境の悪化
- 企業全体の生産性が低下する

# 同設問で高ストレス者と低ストレス者を比較

## 回答分布

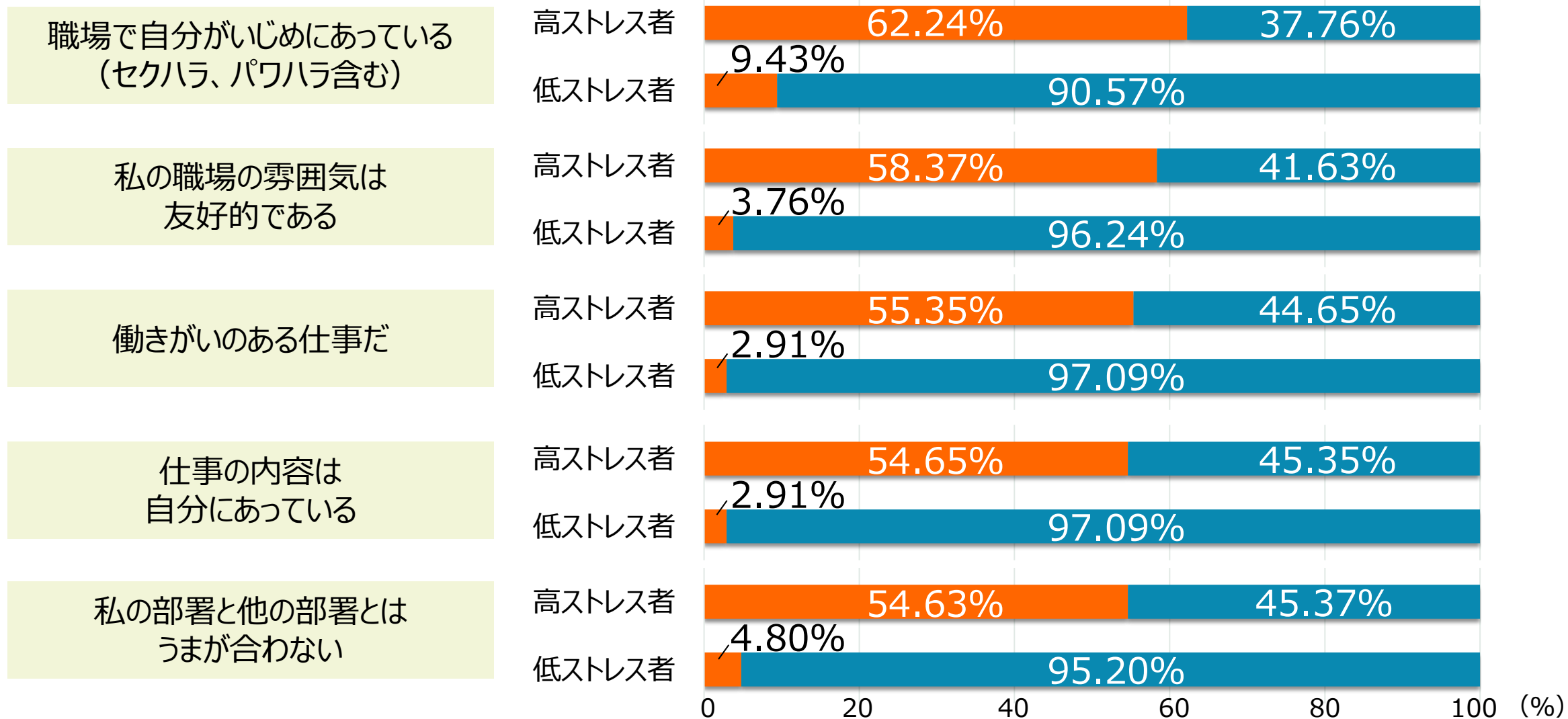


## 高ストレス者と低ストレス者率の比較



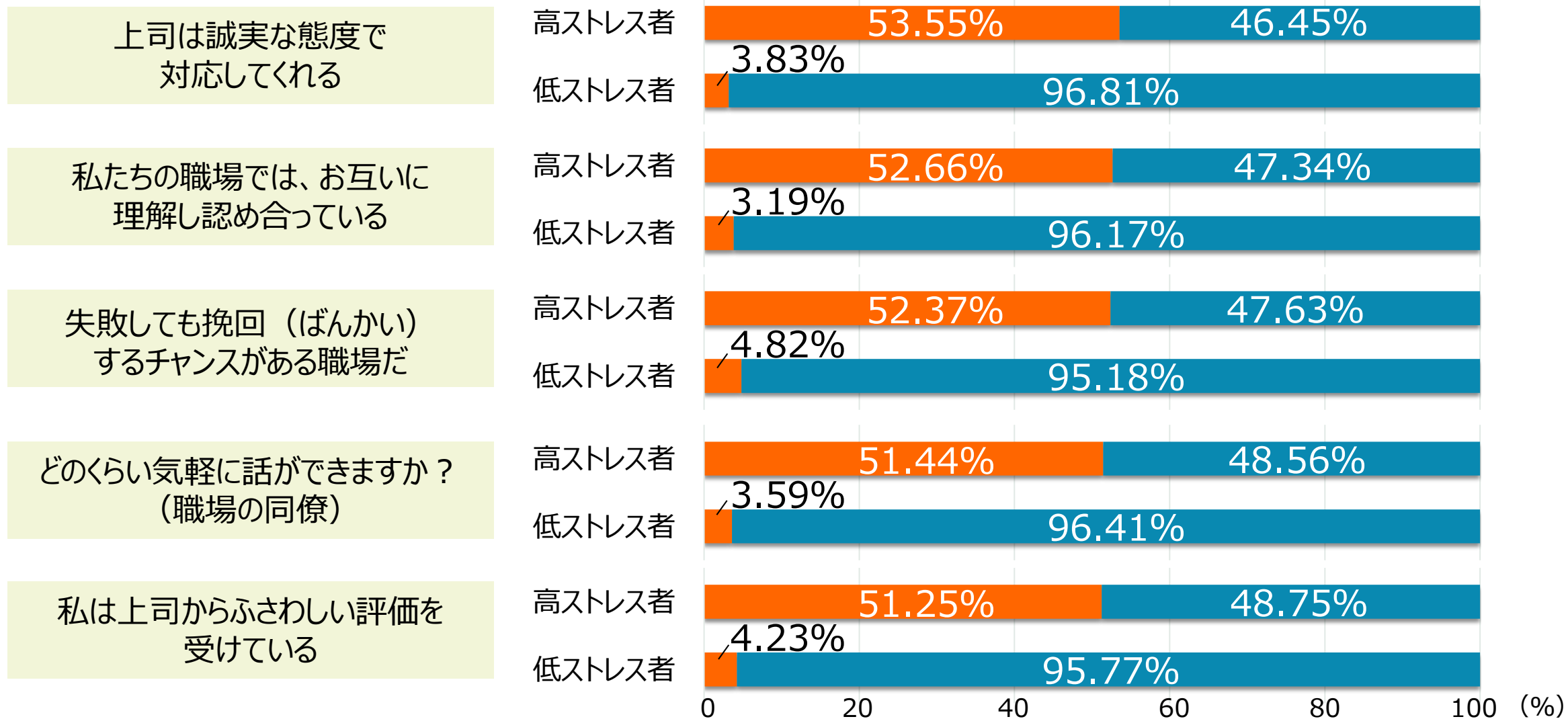
# その他、高ストレス者の高かった設問①

『不満足』・『やや不満足』と回答をした高ストレス者と低ストレス者の割合 ■ 該当あり ■ 該当なし



# その他、高ストレス者の高かった設問②

『不満足』・『やや不満足』と回答をした高ストレス者と低ストレス者の割合 ■ 該当あり ■ 該当なし



# SC結果からみえた働きやすい職場とは

正当な評価

良好な  
人間関係

働きがいの  
ある仕事

私生活の充実

快適に過ごせる  
職場環境



社内コミュニ  
ケーションが活発

# 働きやすい職場にするための10箇条①

## 仕事の満足度・働きがい

### 1 他人を褒めましょう

- **笑顔と明るい声で相手を褒める**  
感情表現が少ないと事務的で冷たい印象になってしまいます
- **抽象的な言葉より、具体的な言葉で褒める**  
具体的な方が相手は嬉しく、今後の関係性において信頼や親しみに繋がります



## ハラスメント対策①

### 2 社内アンケートを取り入れよう

- **匿名にする**（性別や部署、役職の有無、大まかな勤続年数）  
自由に発言できるようにする
- **誘導質問はしない**  
回答者が忖度してしまいます
- **守秘義務と情報管理の徹底**
- **アンケート後のフォローアップ**  
結果開示とアクションプランの作成・実施・振り返りを行うことが大切です





# 働きやすい職場にするための10箇条②

## ハラスメント対策②

### 3 外部相談窓口を提供しよう

- **総合労働相談コーナー**（厚生労働省）  
採用、解雇、いじめ、いやがらせ、パワハラなどのあらゆる分野の労働問題を専門の相談員が対応

【URL】  
<https://www.mhlw.go.jp/general/seido/chihou/kaiketu/soudan.html>

- **アンリ相談窓口**

メンタルから健康相談まで医療職が対応

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



## 職場環境

### 4 挨拶をしよう

『おはよお』を意識して！

- 『お』：おはようございます
- 『は』：はじめまして
- 『よ』：よろしくお願ひします
- 『お』：お疲れ様です



- **自分から進んで、相手の目を見ながら挨拶をする**…挨拶が定着すると、従業員一人ひとりの行動が明るく前向きに変化します

# 働きやすい職場にするための10箇条③

## 仕事の適正

### 5 月に1度 1on1を 実施しよう

- **実施目的**を明確にする
- 業務だけでなく、**心身の健康面**も確認する
- 週1回～月1回など**定期的**に実施する

## 他部署との交流

### 6 フリーアドレス 制を取り入れ よう



- **電子ファイル**を共有し  
**ペーパーレス化**を進める
- **固定席**にならないよう工夫  
する
- **職種や業務内容**に合わせ  
**レイアウト**にする

## 同僚との関係性

### 7 アサーティブ・ コミュニケーションを心掛 けよう

- 「**率直**」、「**対等**」、「**誠実**」、  
「**自己責任**」を意識する
- **自分と相手を大切**にした  
コミュニケーションを意識する
- **相手の話を聞いて理解し**  
**受け止める**

# 働きやすい職場にするための10箇条④

## 仕事での失敗

### 8 チャレンジ できる機会を 増やそう

- ジョブローテーションを実施する
- 異なる職種や業務への移動の機会を設ける
- 失敗した時はフォローと対策を一緒に考える

## 適正な評価

### 9 評価に対して のフィード バックをしよう

- 事前に面談シートを準備する（要点をまとめておく）
- プライバシーに配慮した環境
- 感情を含めずに伝える

## 私生活の充実

### 10 ノー残業デー の日を作ろう



- 対象や曜日を決める
- 部署ごとに連携を図る
- ノー残業デーの日に残業があっても柔軟に対応する

# 高ストレス者だけでなくSTELLAにも注目を

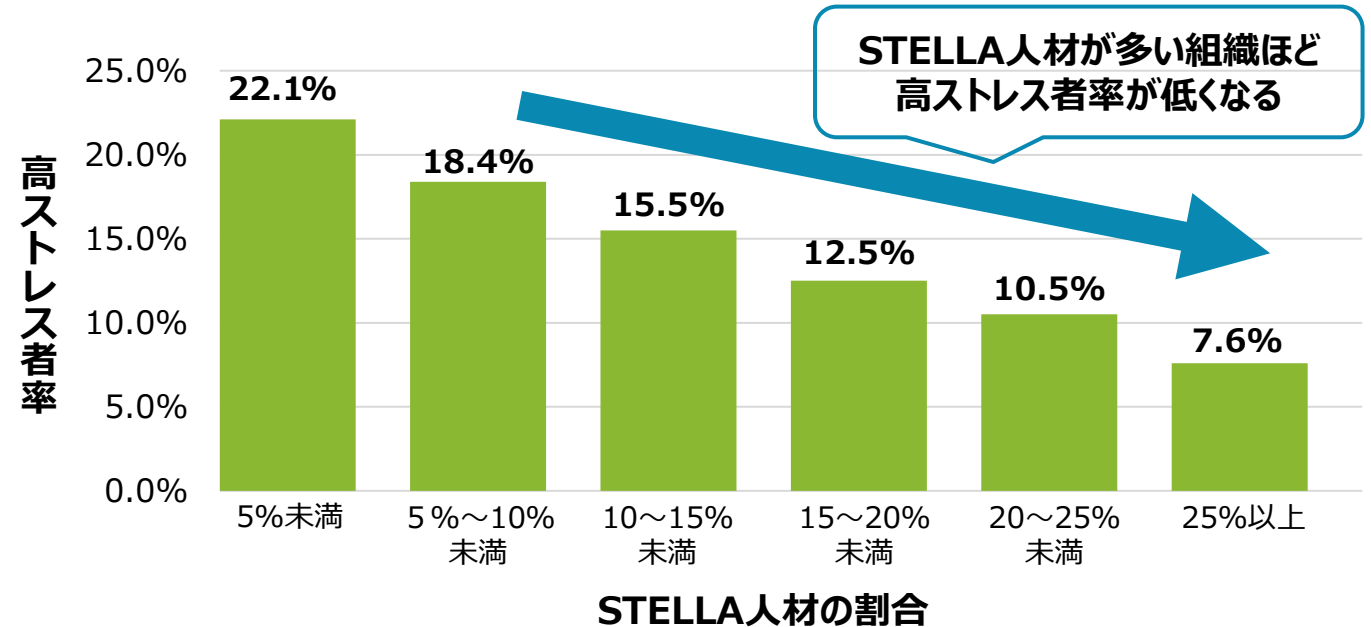


## STELLAとは

STELLAとは、ドクタートラスト独自で個人レベルを5段階（A～E）で評価し、ストレスレベルの低い人（個人結果総合判定においてAまたはBで、ストレス反応点数42点以下）から算出したもの。

心身共に健康で、職場に良い影響を与える人で、ストレス耐性に強く柔軟な対応ができる人材をSTELLAと定義している。

STELLA人材の割合別・高ストレス者率の推移



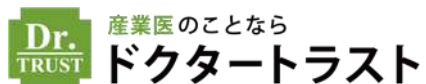
【参考】押切愛里. "STELLA人材は、疲労感や憂うつ感が少ない" プレスリリース/ニュースリリース配信の共同通信PRWire. 2024年12月17日.  
<https://kyodonewsprwire.jp/press/release/preview/202412131640/8zIbh9f0YW7> (参照2025-1-17)

## STELLAのような人材にも注目する

STELLA人材が多い組織は、高ストレス者率が低くなることが分かっています。高ストレス者のみ対策をしても限界があります。STELLA人材のような、社会の強みとなる方の仕事への考え方や取り組み方、周囲との関わり方を知ることによって職場環境改善に繋がります。



管理栄養士 小林彩実



## 担当 管理栄養士のひとこと

職場環境を改善していくには、ひとりが声を上げるのではなく、みんなで声を出して改善していこうという気持ち大切です。また職場長の方も、発言しやすい職場の雰囲気作りをしていくことが職場環境改善の近道となります。皆さんで、快適な職場環境を今一度考えていきましょう！

## 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/2504wellbeing>



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
  - ・ 社内で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！**業界トップクラスの実績**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250万人超え！専門家による  
集団分析結果のフィードバックが**無料**！



<https://ailesplus.com/>



## 健康管理システム エール+

産業保健業界のパイオニア、ドクタートラスト  
ト開発！**1人220円**で叶う健康管理システム



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



## 人材育成・組織開発 [STELLA]

**250万人超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**22万円**から実施可能！



<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！退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

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/9：00～17：30 定休日/土曜・日曜・祝祭日

〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂1-10-8 渋谷道玄坂東急ビル8F

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

