

<<<今号の目次>>>

1. コラム 健康経営と働く人のウェルビーイング

2. 最新情報

《お知らせ》 1件

《地方公共団体等の動き》 8件

---

■□■ 1. コラム ■□■

健康経営と働く人のウェルビーイング

---

森永 雄太さん

武蔵大学経済学部経営学科 教授

主な研究分野は、専門は組織行動論、経営管理論。著書に『ウェルビーイング経営の考え方と進め方 健康経営の新展開』『ジョブ・クラフティング：仕事の自律的再創造に向けた理論的・実践的アプローチ』など。産学連携の研究会の副座長、人材の採用や育成、労務管理などを支援する HR (Human Resources) サービスの開発監修等企業との連携も多い。

---

「健康経営 (R) ※」とは、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することであり、経済産業省は平成 28 年度より「健康経営優良法人認定制度」を創設しました。また、健康経営度調査も継続的に実施されています。今回は、同分野を研究されている森永雄太さんにウェルビーイングの視点も含めた健康経営の進め方についてお話を伺いました。

◆**守りと攻めの2つの効果**

組織の健康経営やウェルビーイングを考えるときに、2段階で捉えることができます。まず、従業員が体調を整え出社できる「基本的な健康状態」です。次に、前向きな仕事への意識、社会的な孤立からの自由さなどが含まれる、「真のウェルビーイングの状態」です。

健康経営は広い意味でウェルビーイング全体を高めようという取組ですが、その効果には、「**守り**」「**攻め**」があり、それぞれに違ったタイプの重要性があると思っています。「守り」の側面は、医療費の抑制によるコスト削減、メンタルヘルス対策として生き生きと働く状態を作り出すことなどがあります。「攻め」という意味では、まず健康状態を整えて前向きに働くことで、個人のパフォーマンスを高めると考えられます。また健康経営を通じて、従業員の健康やウェルビーイングに対して企業が配慮していることを対外的に示せば、人材確保や採用の優位性にもつながります。健康経営優良法人や健康経営銘柄の取得を通じて、取組をアピールすることも可能です。

### ◆一貫したストーリーでつなぐ「横の糸」を重視する

健康施策や多様性の取組に対する注目は年々高まっていますので、企業もそれらの施策に対応する必要性を感じています。しかし、現場の従業員は多忙な中で新たな施策を押し付けられると、重荷になることもあります。

重要なのは、健康経営やその他の施策が、会社の戦略や人事施策とどのように関連しているかを、従業員に対し一貫したストーリーで伝えることです。具体的には、企業のビジョンに沿った言葉で、なぜ健康施策を重視しているのかを説明する必要があります。これにより、従業員が目的を理解し取り組むことができます。これを私は「横の糸」と呼んでいるのですが、他の施策との結びつきを示し、全体として矛盾のない状態を作り上げることが大切です。

### ◆自律を促し共に考える関係を

心理的なウェルビーイングを高める考え方の一つに「ジョブ・クラフティング」があります。ジョブ・クラフティングは、従業員が自らの仕事を自分の能力や興味に合わせて形成する行為で、これによりワークエンゲージメントが高まることが研究で示されています。ただし、ジョブ・クラフティングは中立的な概念であり、組織にとって必ずしも良い結果をもたらさない場合もあります。重要なのは、まず従業員に自律的なクラフティングを促し、次にそれを組織の目的に合致する方向に調整する2つのプロセスです。具体的には、1on1などの対話を通じて、従業員と共に考え、必要に応じて修正を加えるアプローチが効果的です。決して管理職が決断を先回りせず、従業員と一緒に考えることがポイントです。

今後ますます、日本の企業マネジメントは多様性を生かし革新を生むことが求められていくでしょう。そのためには、健康経営やダイバーシティ経営の重要性が増しており、働き手の自主性や能動性を尊重するスタイルが求められています。目的や目標、ビジョンを明確に示し、それに共感できる環境を整備することが重要です。そうすることで、従業員が自律的に、しかし一体となって目標に向かう状況を作ることが可能になります。この視点は経営改革の鍵となるだけでなく、ワーク・ライフ・バランスの向上へとつながるのではないのでしょうか。

※「健康経営(R)」は特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標です

---

## ■□■ 2. 最新情報 ■□■

---

《お知らせ》

【厚生労働省】

### ●自営型テレワーク活用セミナー（オンライン）

自営型テレワーク活用セミナー（※）を8月・10月にオンラインで開催します。

自営型テレワークの基本を知り、「自営型テレワークの適正な実施のためのガイドライン」を理解するこ

とで、自営型テレワーカーに業務を注文する発注者および仲介事業者と自営型テレワーカーが、トラブルを未然に防止し円滑に業務を進めることを目的としたセミナーです。ぜひご活用ください。【事前申し込み制・参加無料】

(※) 自営型テレワーク活用セミナーは、会社に雇用されないで、請負契約などにより、主に自宅などでテレワークを行う方やそのような方へ業務委託をしたいと考えている事業者の方などに向けた説明会です。

・自営型テレワーカー向け @ZOOM ウェビナー

第1回 2023年8月3日(木) 10:00~12:00

第2回 2023年10月26日(木) 10:00~12:00

・発注者・注文者等企業向け @ZOOM ウェビナー

第1回 2023年8月3日(木) 14:00~16:00

第2回 2023年10月26日(木) 14:00~16:00

詳細、申込はWEBサイトにて

■自営型テレワーカー向けセミナー

[https://homeworkers.mhlw.go.jp/seminar/2023\\_w.html](https://homeworkers.mhlw.go.jp/seminar/2023_w.html)

■発注者・注文者等企業向けセミナー

[https://homeworkers.mhlw.go.jp/seminar/2023\\_c.html](https://homeworkers.mhlw.go.jp/seminar/2023_c.html)

《地方公共団体等の動き》

各事業の詳細はそれぞれの地方公共団体にお問い合わせください。

【栃木県】

男女共同参画セミナー 公開講座 2023 アンコンシャス・バイアス（無意識の思い込み）を超えて知って学んで考えよう！男女共同参画の意義についての理解を促進し、固定的な性別役割分担意識や性差に関する思い込みの解消や意識を変えるための講座です。

日時：令和5年9月22日(金) 13:30~15:30 (開場 13:00~)

場所：とちぎ男女共同参画センター パルティホール

対象：どなたでも

定員：100名 ※先着順

参加費：無料

申込方法：Web、電話、FAX 又は直接来館

申込締切：令和5年9月15日(金)

[https://www.parti.jp/kouza/index\\_zen05.html](https://www.parti.jp/kouza/index_zen05.html)

【群馬県】

大学生サマープログラム～ジェンダー平等で自分らしい未来を考える～（令和5年度連続講座）

これからの持続可能な社会、誰ひとり取り残さない社会を実現するためには、固定的な性別役割分担意識（ジェンダーバイアス）を解消していかなければなりません。そして、多様性を尊重し、あらゆる分野

に様々な背景を持つ人々が参画し、議論や組織を活発化させることが必須です。本講座では、県内の大学生を対象に、ジェンダー平等、無意識の思い込み（アンコンシャス・バイアス）、自分らしい働き方や暮らし方、女性の活躍と健康など様々なテーマについて学んでいただきます。先輩リーダーや他大学の学生と交流や、参加者同士の意見交換やディスカッションを通して、ジェンダー平等の意識を浸透させ、様々なライフステージや、職場、家庭、地域等のあらゆる場面で活躍できる人材の育成を目的とします。

日時：

令和5年8月18日（金）13：30～13：50、13：50～14：20、14：30～16：30

令和5年8月28日（月）10：00～12：00

令和5年9月7日（木）10：30～12：00、13：30～15：00

実施方法：

- ・ 講座及びグループワークは全てオンラインで実施（Zoomを予定）
- ・ グループワークはブレイクアウトルームを活用
- ・ 受講生が任意の場所から受講可能

対象：

群馬県内の短期大学・大学・大学院に通う学生

群馬県内在住又は群馬県出身の短期大学生・大学生・大学院生

定員：計20名程度

受講料：無料

申込方法：Web

申込締切：令和5年8月8日（火）※ただし、定員になり次第締切

<https://www.pref.gunma.jp/site/sankakuse/210782.html>

### 【東京都】千代田区

男女共同参画川柳コンテスト作品募集中！

「女だから」「男のくせに」「家事シェア」「イクメン」……日常で感じるもやもやを川柳で表現してみませんか？応募作品から入選作を選び、第11回MIW祭りで表彰します！！入賞者には記念品を差し上げます。

募集テーマ：男女共同参画に関する事柄

※〇〇らしさや男女の役割分担など身近に感じること、MIWマスコットキャラクターみゅうじろうに関する事柄など

募集作品：上記をテーマにした川柳 ※1人1作

対象：どなたでも

応募方法：メール、FAX又は郵送

応募締切：令和5年8月9日（水）

<https://miw.city.chiyoda.lg.jp/3220/>

### 【岐阜県】

Dear ぎふジョ！プロジェクト「女性のデジタルスキル習得支援事業」を開催

県では、仕事と家庭の両立、再就職への不安など様々な悩みを抱える女性の活躍を応援する事業（Dearぎふジョ！プロジェクト）を展開しています。この度、女性のキャリア継続や再就職を後押しするため、デジタル技術が普及した社会で働く上で必要な知識やスキルの体系的な習得を目指した全5回の講座を開催します。これからのライフスタイルに合った働き方を見つけるために、パソコンのスキルアップを目指してみませんか。

日時：

第1回 令和5年9月7日（木）10：00～12：00

第2回 令和5年9月7日（木）13：00～15：00

第3回 令和5年9月14日（木）10：00～12：00

第4回 令和5年9月14日（木）13：00～15：00

第5回 令和5年9月21日（木）10：00～12：00

※原則全5回参加いただきます。

場所：岐阜県男女共同参画・女性の活躍支援センター セミナー室

対象：

キャリア継続を希望する女性

再就職を希望する女性

定員：40名 ※申込多数の場合は抽選

参加費：無料

申込方法：Web

申込締切：令和5年8月17日（木）

<https://gifujo.pref.gifu.lg.jp/event/2023/06/dear-21.html>

### 【大阪府】

令和5年度府民向け啓発事業 理工系女子の先輩と学ぶ おやこでものづくりワークショップ

「ものづくりが好き！」「理工系の進学や仕事、ライフプランはどんな感じなのかなあ」まだまだ女性が少ない理工系の分野。性別にかかわらず子ども一人一人が持つ可能性を伸ばせるよう、身近な大人と一緒にものづくりの楽しさ、学生生活や未来について理工系女子の先輩たちから楽しく学びます。小学3～6年生の子どもと保護者を対象に、リモコンで操縦できるプラカップモーターロボットを作ったり、女性技術者や理工系の学生たちと交流したりするワークショップです。

日時：令和5年7月30日（日）14：00～16：00

場所：大阪府立男女共同参画・青少年センター（ドーンセンター）1階パフォーマンススペース

対象：小学校3～6年生と保護者 ※保護者1名につき子ども2名まで

定員：30組60名※予約制・申込先着順

参加費：1名につき1,000円（材料費）

申込方法：電話

<https://www.dawncenter.jp/topics/detail.php?id=174>

### 【兵庫県】

「起業への第一歩を踏み出そう！！～仕事づくりセミナー～」の受講者募集

今まで温めていた「思い」を実現する 때가 やって きました。皆さんが抱いてきた起業への「思い」を、今こそ育ててみませんか？この講座では、皆さんが起業を具現化するに当たって直面している不安なこと、困難なことをお互いに共有し、一緒に解決できるようお手伝いします。さあ、この講座で学び、起業への第一歩を踏み出しましょう！

日時：

令和5年8月19日（土）10：00～16：00

令和5年8月26日（土）10：00～16：00

令和5年9月2日（土）10：00～16：00

令和5年9月9日（土）10：00～16：50

場所：県立男女共同参画センター セミナー室

対象：

- ・ 県内在住、在勤、在学で起業を目指している方
- ・ ワークやディスカッションに積極的に参加していただける方
- ・ 4日間とも参加できる方

定員：20名 ※申込多数の場合は抽選

受講料：無料

申込方法：Web

申込締切：令和5年8月8日（火）13：00

[https://hyogo-even.jp/seminar/new%e3%80%908-](https://hyogo-even.jp/seminar/new%e3%80%908-19%ef%bc%88%e5%9c%9f%ef%bc%89%e3%81%8b%e3%82%89%e5%9c%9f%e6%9b%9c%e3%81%94%e3%81%a8%e9%80%a3%e7%b6%9a4%e5%9b%9e%e9%96%8b%e5%82%ac%e3%80%91%e3%80%8c%e8%b5%b7%e6%a5%ad%e3%81%b8%e3%81%ae.html)

[19%ef%bc%88%e5%9c%9f%ef%bc%89%e3%81%8b%e3%82%89%e5%9c%9f%e6%9b%9c%e3%81%94%e3%81%a8%e9%80%a3%e7%b6%9a4%e5%9b%9e%e9%96%8b%e5%82%ac%e3%80%91%e3%80%8c%e8%b5%b7%e6%a5%ad%e3%81%b8%e3%81%ae.html](https://hyogo-even.jp/seminar/new%e3%80%908-19%ef%bc%88%e5%9c%9f%ef%bc%89%e3%81%8b%e3%82%89%e5%9c%9f%e6%9b%9c%e3%81%94%e3%81%a8%e9%80%a3%e7%b6%9a4%e5%9b%9e%e9%96%8b%e5%82%ac%e3%80%91%e3%80%8c%e8%b5%b7%e6%a5%ad%e3%81%b8%e3%81%ae.html)

## 【和歌山県】

令和5年度魅力ある女性リーダー養成講座

女性の活躍促進が注目されている中、「リーダーなんてちょっと……」その不安を軽くしてみませんか？リーダーとして求められるものは何か、どのようなキャリアイメージをもてばいいのか、一緒に学び、考えてみませんか？女性社員の社外研修としても是非、御活用ください！！

日時・テーマ：

Part.1 令和5年8月29日（火）10：00～17：00

リーダーシップ講座&ロールモデルによるパネルディスカッションと交流会

Part.2 令和5年9月21日（木）10：00～17：00

スキルアップ講座「アサーティブコミュニケーションを学ぶ」

Part.3 令和5年10月6日（金）13：00～17：00

スキルアップ講座「コーチングを学ぶ」

※Part.1、2、3のいずれか1日だけの申込も可

場所：和歌山県男女共同参画センター“りいぶる”会議室 A

対象：県内に在勤又は在住の管理職・リーダーを目指す女性

定員：各回 30 名 ※先着順、1 企業・団体当たり 3 名まで

参加費：無料

申込方法：Web、郵送、FAX、メール又は来所

申込締切：令和 5 年 8 月 15 日（火）

<https://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/031501/kouzaevent/d00213495.html>

### 【高知県】

幸せ力を育む ～ありのままの受け入れ～

他人と比較せず“ありのままの私”を受け入れると、ストレスや不安を軽減させたり、周りの人との関係にもプラスの影響を与えたりすることがあります。2 回連続講座を通して私が私を大切にすることを学びます。

日時：

1. 令和 5 年 8 月 27 日（日）13：30～16：00

2. 令和 5 年 9 月 10 日（日）13：30～16：00

場所：

1. こうち男女共同参画センター「ソール」3 階 研修室 1・2

2. こうち男女共同参画センター「ソール」4 階 和室 1・2

対象：女性

定員：20 名 ※先着順

参加費：2,500 円（材料費込）※講座初日 8 月 27 日支払

申込方法：Web 又は電話

<https://www.sole-kochi.or.jp/info/dtl.php?ID=2018&routekbn=S>

---

### 【編集後記】

「ウェルビーイング」とは、身体的、精神的、社会的に良好な状態にあることを意味する概念です。従業員のウェルビーイングの向上が、多様な人々の活躍や生産性の向上につながるとの考えから、近年、多くの企業が注目しています。

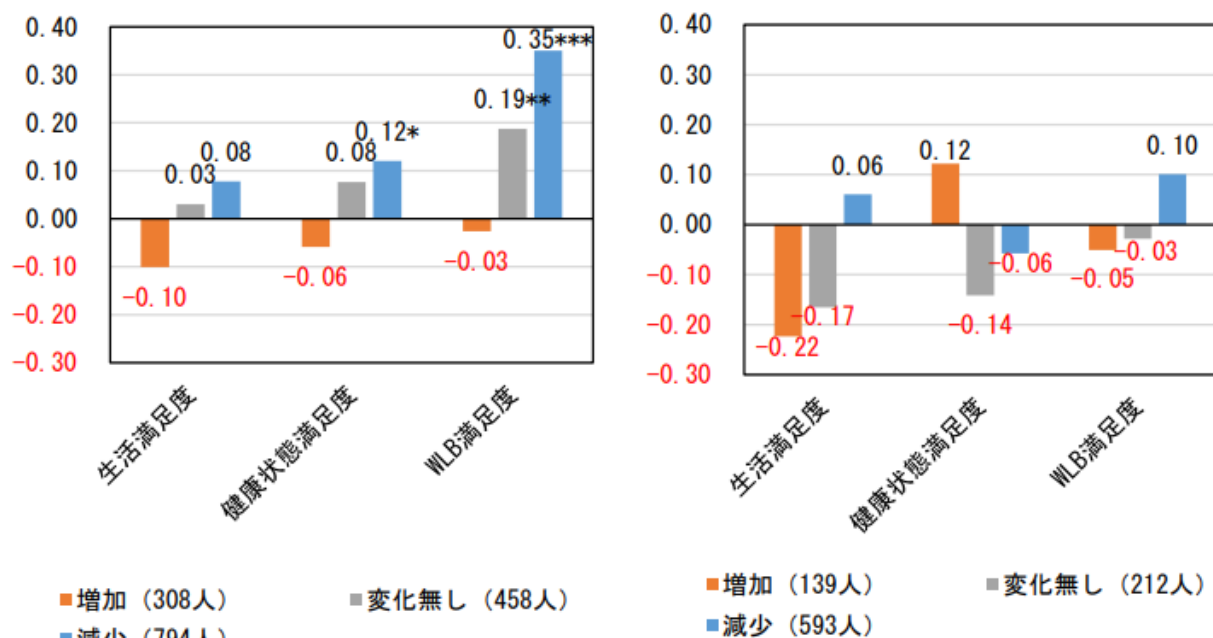
昨今のコロナ禍は、働く人々のウェルビーイングにどのような影響を与えたのでしょうか。内閣府では、日本における経済社会の構造をウェルビーイングの観点から多面的に把握するために、2019 年から、「満足度・生活の質に関する調査」を実施しており、2022 年の調査では、人々の仕事時間の変化や「仕事と生活」満足度をコロナ禍前と比較しています。

同調査によると、男女ともに「仕事と生活」満足度は、調査開始以降、年々、上昇傾向にあります。また、2019 年と比較して全体の 5 割超（55.4%）の人は、コロナ禍前と比べて仕事時間が減少したことが分かります。さらに男女別に仕事時間の変化が満足度にもたらした影響を見ると、特に、仕事時間が減少した男性において「仕事と生活」満足度が大きく上昇しています。

これらのデータや過去の調査から、コロナ禍で必ずしも満足度が低下するばかりではなく、テレワーク

の定着、在宅勤務の増加など働き方の工夫を行った場合には、一定の満足度の向上が見られ、コロナ禍が働く人々のウェルビーイングやワーク・ライフ・バランスに変化をもたらしたと推察されます。

● 仕事時間の「増加」「変化無し」「減少」別の「生活満足度」「健康状態満足度」「WLB満足度」  
(左図：男性、右図：女性)



(備考) \*\*\*, \*\*, \*は、それぞれ 1%, 5%, 10%水準で有意。

※図表出所：内閣府「満足度・生活の質に関する調査報告書 2022 ～我が国の Well-being の動向～」

図表 1-3-4 「仕事時間の変化と満足度の変化」

<https://www5.cao.go.jp/keizai2/wellbeing/manzoku/pdf/report06.pdf>

本メールは送信専用メールアドレスから配信されております。

このまま御返信いただいてもお答えできませんので御了承ください。

配信中止はこちらから

<https://nmg.cao.go.jp/cao007/unsubscribe.php>

配信先変更は上記により配信中止の後、こちらから新しいアドレスで登録

<https://nmg.cao.go.jp/cao007/subscribe.php>

バックナンバーはこちらから

<http://wwwa.cao.go.jp/wlb/e-mailmagazine/backnumber/index.html>



このメールマガジンへの御意見・御要望はこちらから  
<https://form.cao.go.jp/gender/opinion-0086.html>

内閣府「仕事と生活の調和」推進サイトはこちらから  
<http://wwwa.cao.go.jp/wlb/index.html>