

## 1 【リレーエッセー】

株式会社北海道ジェイ・アール商事 代表取締役社長

高橋 敬治

## 健康あつての企業 ～ “薬より養生”

当社は、JR北海道グループの一員としてJR北海道への鉄道事業用資材の調達販売、企業へのリース等金融サービスの提供、そして個人・法人向け保険商品提供を事業とし、「モノ」と「カネ」の面からJR北海道グループをサポートする商社的存在であります。

私どもは、「ヒトとのつながりを大切にしたフットワーク」「各事業部門との協働によるチームワーク」「各JRグループの様々な情報活用によるネットワーク」を当社の強みとして、地域社会の発展とお客様へのより良いサービスの提供に努めております。

“企業は人なり”、ヒトの成長と共に会社も成長する生き物であり、ヒトが健康で元気に働けることが一番と考えておりますので、私は社員の健康には人一倍注意を向けております。

“風邪は万病の元”と言われてますが、私は幼児の頃から毎冬季には必ず風邪を引き、熱で震えながら布団の中で苦しんでいたものです。その時いつも思うことは、「なんでこんなに苦しいのか。早く治って元気に外で遊びたい。健康っていいなあ。」と。

空気と同じで、何も阻害されていない時は気にも掛けませんが、健康を患って初めてその有難みを知ります。その病床の中、風邪から解放された一番の処方、薬よりも当時滅多に飲めなかった温かい牛乳と、ひたすら安静に養生していたことに尽きます。

あの時の温かな牛乳と安静の思い出体験が、今でも心にずっと持ち続けており、会社の中でも、社員みんなが健康で元気に働けるように、“良い内から養生”にと心掛けながら、色々取り組んでおります。

現在、未曾有の新型コロナウイルス感染禍の中、未知の終息に向かっておりますが、結局一番即効性があつたのが、マスク・手洗いという100年前と変わらない方法であり、人類の自然界（コロナウイルス）に対する脆弱さを思い知らされております。

このコロナ禍、当社としても早い時期から、関連情報の収集や感染予防の対応に着手し、産業医の大升医師、五稜会病院の三浦保健師のご指導の下、諸対策案について当社衛生委員会を通して、役員・社員が一体となり立場や職責を超えて議論しました。隔日交代勤務等の三密回避を手始めに、衛生環境の整備（ハード面）と予防・感染対応ルール（ソフト面）の整備を進め、そして何よりも社員の身体に異常が覚えた時には

早め休息を奨励し、養生の重要性を自覚させることに努めてまいりました。お陰様で関係各位のご尽力により、1月現在では一人の感染者も出すことなく、コロナ禍の感染防止も浸透し、適正な事業運営を進めることができております。

また、“病は気から”の如く、社員が少しでもストレスから解放できるように、職場の衛生環境作りを進めておりますが、それは社員一人ひとりが環境変化や外部からの刺激に適応できるために、会社での自分の立ち位置を知り、会社の一員として関わっているという実感を持てること、そして柔軟で多様な思考と好奇心に富んだ行動ができることを目標に、内面的な健康を意識した人材育成に取り組んでおります。

実際には、事業・業務の課題解決を、新人から熟練者まで混在するプロジェクトを複数編成し、部署を超えた横断的立場で全員が参加して、仕事に対する達成感や責任感を体得させる取組みや、自主選択の部外研修参加とその報告の発表による自己提示・啓発の訓練、そして経営者と社員との定期的対話による、経営方針や会社環境等の意見交換で情報共有化を図り、様々な人間関係に接しながら、精神的なケアに努めております。

世を取り巻くコロナ禍は一過性、ここは耐えるしかありませんが、通常働く社員の健康を阻害する大半がストレスなど精神面にあり、日常の環境や雰囲気を作り変えることで大きな効果が期待できるものと思っております。社員一人ひとりが自由闊達に活き活きと元気に働ける環境作りを地道に続け、そして薬による強制的治癒よりも、本人の自浄作用、本能的良化作用を促進させる養生のほうが一番の治癒になると確信しながら、“薬より養生”で、社員みんなの健康維持のために、微力ながら頑張っていく所存であります。

“ヒトが健康だからこそ、企業も健全なものになります。”

今後ともよろしくご指導賜りますようお願い申し上げます。



# 2 【 TOPICS 】 ストレスチェックの結果から、COVID-19の職場のメンタルヘルスへの影響を考える。

## COVID-19は、仕事のストレスを改善した？

新型コロナウイルス感染症の流行（COVID-19）は私たちの暮らしに大きな影響を与えました。厚生労働省が発表した調査結果では、2020年2～7月は過半数の人が、8月以降も45%の人が何らかの不安を感じていました（[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_15790.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_15790.html)）。

当センターではCOVID-19のメンタルヘルスへの影響を検証するため、流行前の2019年と流行後の2020年のストレスチェックのデータを用いて、COVID-19前後の変化を調べました。

分析の結果、2019年と2020年間の結果には、変化の幅としては小さいものの、統計的に意味のある差があることが確認されました。

流行前の2019年に比べ、流行後の2020年の方が高ストレス者の割合や仕事の量的な負担、疲労感の減少するなど、多くの項目でCOVID-19流行後にストレスが改善する結果となりました（表1）。

表1. 2019年に比べ2020年に統計的な差が認められたストレスチェックの項目（産業別）

	医療法人 (22 法人)	社会福祉法人 (18 法人)	第二次産業 (10 法人)	第三次産業 (44 法人)	全体 (94 法人)
高ストレス者の割合	▲	▲		▲	▲
健康リスク	総合健康リスク				
	(量-コントロール)				▲
	(職場の支援)				
ストレス要因	心理的な仕事の負担(量)	▲	▲	▲	▲
	心理的な仕事の負担(質)	▲			▲
	自覚的な身体的負担度				
	対人関係でのストレス				
	職場環境によるストレス				▲
	仕事のコントロール度				▲
	技能の活用度				▼
	仕事の適性度		▲		▲
心身の反応	働きがい		▲		▲
	活気				
	イライラ感	▲	▲		▲
	疲労感	▲	▲	▲	▲
	不安感				
	抑うつ感				▲
	身体愁訴				
修飾要因	上司のサポート		▲		▲
	同僚のサポート				
	家族や友人のサポート				
	仕事や生活の満足度	▲	▲		▲

▲ … 統計的に有意に改善 ▼ … 有意に悪化

### My IDEA

### 安全、安心な職場作り = 良好なメンタルヘルス

今回の分析は「2019年と2020年にストレスチェックを実施できた職場」が対象のため、COVID-19により事業継続やストレスチェックが実施困難となった職場は分析に含まれていません。つまり、COVID-19の流行下でも事業やストレスチェックの継続ができた職場では、COVID-19による仕事のストレスや従業員のメンタルヘルスの悪化は（少なくともストレスチェック上は）確認されず、わずかながら改善が見られたこととなります。

昨年は感染対策最優先で、業務の制限や制約があった職場が多かったと思います。そうした取り組みや変化が仕事のストレスやメンタルヘルスの改善につながったとしたら、従業員の健康を守り、安全に安心して働ける環境を作ったことが余裕を生み、職場のメンタルヘルスの改善につながったといえるでしょう。

公認心理師 中村 亨

# 3 【センターからのお知らせ ①】

## 2021年度のオンラインセミナーについて

### ● 2021年度オンラインセミナー開催にあたり

当センターでは、2020年2月まで集合研修式の「オープンセミナー」を毎月開催しておりましたが、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の拡大により、2020年3月以降開催中止を余儀なくされ、テーマの再編成を行った上で、9月からオンライン形式に変える形で開催を続けてまいりました。

集合研修形式でなければ実施が難しい研修テーマもあることから、集合研修形式のセミナーを安全に開催できる状況が整い次第再開させる予定です。一方で、オンライン形式のセミナーには居住地に関わらず参加可能で、録画配信により受講時間の確保がしやすくなるという利点があることから、集合研修形式のオープンセミナーとは別にオンライン形式のセミナーを今後も継続していくことを決めました。

2021年4月以降は新たなサービスとして「オンラインセミナー」を行ってまいります。いずれ再開する集合研修形式の「オープンセミナー」とともに、当センターの「オンラインセミナー」をどうぞよろしくお願いいたします。

### ● 2021年度オンラインセミナー開催予定

【開催日時】

【タイトル】

【講師】

2021年 4月21日(水) 15:00~16:30	認知行動療法を学ぶ人に知っておいてほしいこと	札幌CBT&EAPセンター長 坂野雄二（専門行動療法士）
5月21日(金) 15:00~16:30	集団認知行動療法を行う上での注意点	札幌CBT&EAPセンター 中村 亨（公認心理師）
6月18日(金) 15:00~16:30	自動車運転の特徴とリスクマネジメント	札幌CBT&EAPセンター 藤原 育（交通心理士補）
7月21日(水) 15:00~16:30	認知行動療法を行う上でのコミュニケーションのコツ	札幌CBT&EAPセンター長 坂野雄二（専門行動療法士）
8月20日(金) 15:00~16:30	改めて考える、ストレスチェックの活かし方	札幌CBT&EAPセンター 中村 亨（公認心理師）
9月で調整中 (決定次第お知らせします)	陥らないために、支援するために、知っておきたい依存症のこと	大分大学 岩野 卓 先生
10月15日(金) 15:00~16:30	気づくところから始めよう！若年性認知症	札幌CBT&EAPセンター 三浦清香（保健師）
11月で調整中 (決定次第お知らせします)	働く人が知っておきたい睡眠の知識	北海道医療大学大学院 井端累衣 先生
12月15日(水) 15:00~16:30	SST（社会的スキル訓練）を上手に行うコツ	札幌CBT&EAPセンター長 坂野雄二（専門行動療法士）
2022年 1月14日(金) 15:00~16:30	メンタルヘルス不調者の復職でおさえおきたいポイント	五稜会病院 復職デイケア主任 清水陽平（公認心理師）
2月18日(金) 15:00~16:30	異常がないのに身体の不調を訴える人をどう理解するか	札幌CBT&EAPセンター 中村 亨（公認心理師）
3月16日(水) 15:00~16:30	心理療法で陥りやすい失敗や立て直しのポイント	札幌CBT&EAPセンター長 坂野雄二（専門行動療法士）

● 参加申し込みは開催日の2か月前から受け付けを開始します。

● お申し込み方法に関しましては裏面をご参照ください。



# 3 【センターからのお知らせ ②】 オンラインセミナーのお申込みについて



オンラインセミナー配信風景  
(2020年9月23日)

## ● お申込み受付中 (2021年2月1日現在)

【開催日時】

【タイトル】

【講師】

2月10日(水)  
15:00~16:30  
(受付締切: 2/3)

認知行動療法の技法を学ぶ: 考え方を考えるコツ

札幌CBT&EAPセンター長  
坂野雄二  
北海道医療大学名誉教授  
専門行動療法士

3月19日(金)  
15:00~16:30  
(受付締切: 3/12)

生活習慣とメンタルヘルス

札幌CBT&EAPセンター  
看護師・保健師  
水野麻子  
三浦清香

## 【受講の流れ】

以下QRコードまたは  
当センターのHPから  
お申込み  
ください。



受付後、受講料の振込  
先をメールいたします。  
(お申込みからメールの返信まで  
に数日いただく場合があります。)

入金を確認できた方には、  
受付締切後に登録  
用URLをお送りします。

登録いただくと受講用  
URLが発行されます。

開催日時にPCなどで受  
講用URLへ接続してく  
ださい。

## ● お申込みの受付開始予定

【開催日時】

【タイトル】

【講師】

4月21日(水)  
15:00~16:30  
(受付締切: 4/14)

【2月19日(金)より受付開始】  
認知行動療法を学ぶ人に知っておいてほしいこと

札幌CBT&EAPセンター長  
坂野雄二  
北海道医療大学名誉教授  
専門行動療法士

5月21日(金)  
15:00~16:30  
(受付締切: 5/14)

【3月19日(金)より受付開始】  
集団認知行動療法を行う上での注意点

札幌CBT&EAPセンター  
中村 亨  
公認心理師、産業カウンセラー  
認定行動療法士

6月18日(金)  
15:00~16:30  
(受付締切: 6/11)

【4月16日(金)より受付開始】  
自動車運転の特徴とリスクマネジメント

札幌CBT&EAPセンター  
藤原 育  
シニア産業カウンセラー  
交通心理士補

## ● 受講料: 2000円 (税込)

## ● 定員: 100名

- 受講料のお支払は事前の銀行振込みのみとなります。振込手数料はご負担ください。また入金後にキャンセルされた場合は受講料の返金はいたしません。予めご了承ください。
- トータルサポートプラン、産業医をご契約のお客様は1アカウント分の受講料が無料となります。御社を担当している当センタースタッフへお申し込みください。
- ZOOMを使用した登録制オンラインセミナーです。講演中にZOOMアプリの機能を用いて受講する皆様の意見を伺ったり、質問したりする場合がありますので、受講の際にはZOOMアプリのダウンロードや最新版への更新をお願いします。
- 開催日から1週間は、録画映像の視聴が可能です。

# 4 【STAFF VOICE】 テーマ: COVID-19流行1年経過

生活や仕事に影響が  
ならず影響はあり、  
流行前とは異なる注意  
の払い方、行動が必要  
にはなりませんが、変化  
に適応している人も多  
いように思います。ヒト  
は新たな環境や経験  
に学び、行動を変えら  
れる能力が高い生き物  
だと実感する1年でも  
ありました。【T】

この一年で生活様式  
まで大きく変わりました。  
雪まつりを開催す  
る為に周辺から雪を集  
めて、外国人を呼び込  
んでいたのが、今では  
冗談のように思います。  
ワクチン接種による集  
団免疫で、一時的に  
も抑え込みが成ればと  
願っています。

【R】

コロナ禍の生活も早  
1年。我慢と思っていた  
毎日にも今は慣れて  
きた実感があります。  
食事、睡眠管理は改善  
しましたが、運動量は  
残念ながら減っている  
今日この頃です。去年  
新しい家族になった子  
犬の散歩を頑張ります。  
どちらも体重増加中

【S】

マスクやフェース  
シールド、Zoomの操  
作などだいぶ慣れたな  
あとと思います。ただ、  
カウンセリングの時は  
マスクをつけてはやり  
辛いというのが本音で  
す。休日は家で過ごす  
ことが多くなり癒しを  
求めた結果、家族(猫  
とメダカの稚魚)も増  
え大賑わいです。【I】

COVID-19が発生  
した時、産後間もない  
私でした。呑気にテレ  
ビのニュースを見なが  
ら、どこか他人事の方  
な気持ちでいましたが、  
最近になりその足音  
が耳に届くようにな  
ってきました。“持ち  
込まない”“持ち込  
ませない”を徹底して  
いきたいです。【A】