

～企業経営に従業員ストレス軽減プログラムの導入を！～

ストレス軽減プログラムPEP

(Positive Exercise Program)

SPORTS ONE
RE SPORTS, RE WORLD



プロジェクトの背景

就業環境の変化や人間関係の希薄化、個人のストレス耐性の低下を要因に、精神疾患患者やメンタル不調者の増加が社会問題化。



心身の不調(特にメンタルに起因するもの)による、労働争議や社員休職やアブセンティズム、プレゼンティズムによる企業損失の増加や生産性の低下が企業の大きな経営課題となる。



5大疾病認定(がん・脳血管疾患・心疾患・糖尿病・精神疾患)や労働安全衛生法改正によるストレスチェック制度認定など、国も労働安全衛生法の改正により、対策に本腰を入れ始めた。



企業にとって、従業員の心身の健康管理が、企業活動を継続し発展させるための大きなファクターとなっている。

①メンタルヘルス対策としての「スポーツ」の効果

- ・スポーツは健康増進やストレスマネジメントの効果
- ・人間関係構築・改善の効果
- ・自己有用感・自己満足感の向上効果
- ・承認欲求充足の効果(心理的報酬の取得)

②組織力強化としての「スポーツ」の効果

- ・リアルなコミュニケーションの増加
- ・集団での目標(目的達成)の成功体験
- ・基本動作の重要性の認識
- ・従業員満足度の向上

組織活性=従業員の心身の健康 × 組織力

従業員の
心身の健康



コミュニケーション

- ・仕事の円滑化
- ・職場内のストレス
- ・技術やノウハウの伝承
- ・人材育成

仕事へのモチベーション

- ・お客様への対応
- ・従業員定着率
- ・業績の維持・向上
- ・社内コミュニケーション

従業員満足

- ・愛社精神
- ・従業員モチベーション
- ・ビジョンや夢の共有

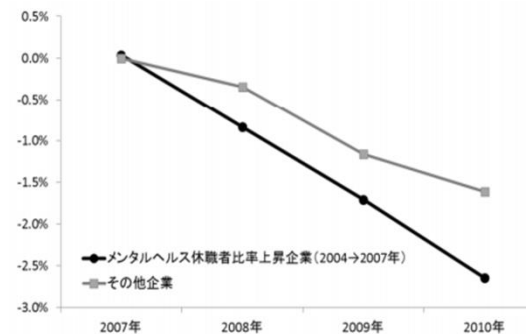
基本動作

- ・社会人としての基本マナー
- ・自己管理意識、能力
- ・規律性
- ・責任性

組織力
4要素

ストレスチェック後の職場改善施策や心身の健康増進の施策及びメンタル不調の一次予防として、「スポーツ」を取り入れ、組織の活性化による組織の生産性の向上と個人のパフォーマンスの向上を目指す！

(1) 売上高利益率の変化幅（3年前からの変化幅）との関係



約400社のデータを元に、連続1カ月間以上の長期休暇をしている正社員の比率が上昇した企業群とそれ以外の企業群で売上高利益率の変化を比較したデータ（経済産業研究所）

効果検証

株式会社スポーツワンが運営する企業対抗駅伝にご参加頂いた企業様にご協力を頂き、ストレスマネジメント手法としての「運動」の効果を測定しました。(職業性簡易ストレス調査票を使用)

測定の結果、ストレスチェックの数値に大きな改善が見られました！

【ストレス要因の推移】

ストレスを感じる要因を評価した項目の推移です。さすがに仕事の内容や量に改善傾向は見られませんでした。ストレスの大要因の1つである「人間関係におけるストレス」の数値が大きく改善しています。

A領域: ストレスの要因に関する評価

	心理的な仕事の負担(質)	心理的な仕事の負担(量)	自覚的な身体的負担度	職場の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	仕事の適正度	働きがい
基準値	9.0	9.0	2.0	7.0	2.0	8.0	3.0	3.0	3.0
スポーツ実施前	12.0	12.0	1.2	7.8	3.3	6.8	3.1	1.8	2.4
スポーツ実施後	12.0	12.0	1.6	6.3	4.0	2.0	2.5	3.6	2.5

※数値が基準値を下回るとポジティブな評価である事を示す。

【ストレスによる心身の反応の推移】

ストレスを原因として本人が感じている心身の症状全てに改善が見られます。特に精神的な疾患に繋がる可能性の高い「抑うつ感」に大きな改善が見られます。これによりスポーツによりストレスマネジメントが効果的に行える事が立証されています。

B領域: 心身のストレス反応に関する評価

	活気	いらいら感	疲労感	不安感	抑うつ感	身体愁訴
基準値	7.0	7.0	7.0	7.0	12.0	21.0
スポーツ実施前	8.0	9.2	6.6	6.8	13.0	15.0
スポーツ実施後	7.8	7.1	6.5	6.3	11.1	14.6

※数値が基準値を下回るとポジティブな評価である事を示す。

【ストレス緩衝要因の推移】

ストレスを緩和する重要要因として、周囲の人からの支援が挙げられます。緩和要因についても全ての項目で改善が見られました。

C領域: 周囲のサポートに関する評価

	上司からのサポート	周囲からのサポート	家族・友人からのサポート
基準値	8.0	9.0	9.0
スポーツ実施前	8.3	7.1	7.7
スポーツ実施後	7.8	6	6



仕事をするうえで、ストレスフリーな職場を実現する事は100%不可能です。職場におけるストレスを低減させ、生産性を維持・向上させるための職場創りには、「どれ位多くのストレス緩和要因を提供できるか」につきます。職場のメンタルヘルス対策としてのスポーツの有効性は、人的な繋がり強化というストレス緩和要因の創出にあると言えます。

お客様からの声から見る有効性

チームワーク

人間関係改善

「社内のチームビルディングとして、企業対抗駅伝に5年連続で参加させていただいております。社内の雰囲気も非常によくなり、予想以上の効果が出ています」 40代男性・経営者

ストレス発散

人間関係改善

「普段は地元のランニングクラブの仲間と大会に参加しているが、こういった社内の仲間とタスキを繋ぐ駅伝大会は新しい形の駅伝イベントで、とても楽しかったです」 40代男性・部長

人間関係改善

部門間関係強化

「普段、プライベートで付き合いのない社内の仲間と1日一緒にいることで、仕事では見えない仲間の姿を見ることができて理解が深まりました」 30代女性・一般社員

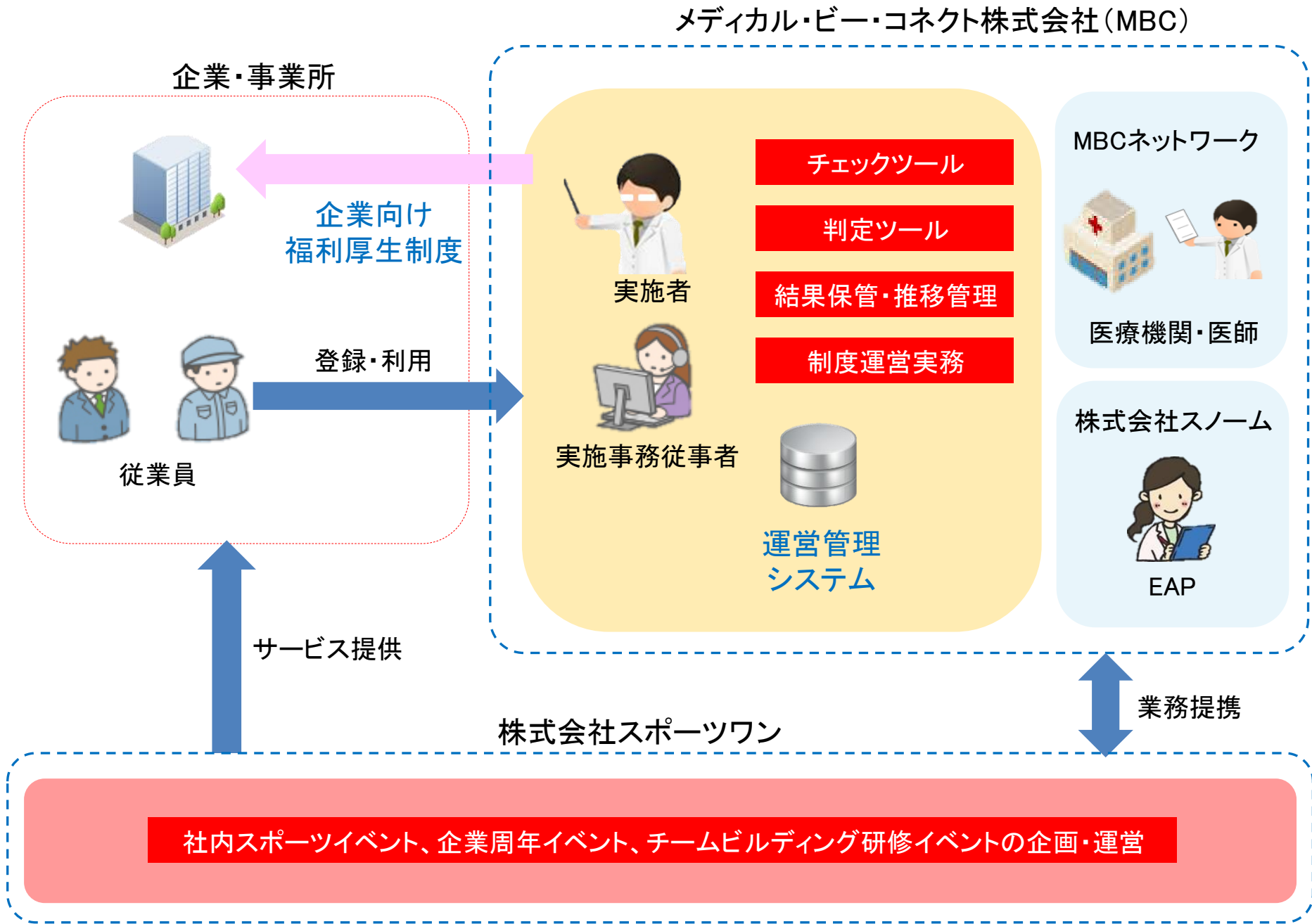
生活習慣改善

自己有用感向上

「普段からスポーツをする習慣もなく、このような駅伝大会に参加したこともなかったので、参加が決定した時から不安でいっぱいでしたが、本番前の社内練習会を通して徐々に自信がついてきて、本番はたくさんの仲間の応援もあり、無事に完走することができました。自分の次の仲間にタスキを繋いで、最後は全員でゴールするあの瞬間は、今後も病みつきになりそうです(笑)」 20代女性・一般社員



提供サービス



サービスの特徴・概要

比較的負荷の少ない運動と、ストレスに対する自己対処法を正しく学べる講習会をセットにした画期的なプログラムです。更に運動に対しては、社内・社外のコミュニケーション促進を目的として、2010年から開催している「企業対抗駅伝」への参加・完走を一時的なゴールとして設定することで、運動要素への意識付けも強化いたします。また、社内運動会などの開催を別途企画することもできます。

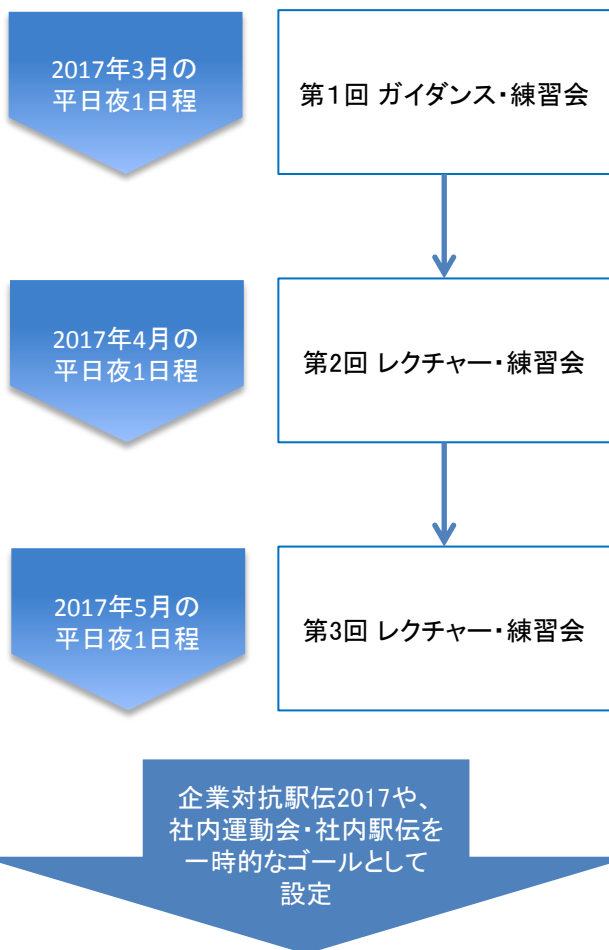
1日限りのイベントだけ、講習会だけというプログラムでは一過性の効果で終わることが予測されますが、スポーツワンが開発したプログラムでは、練習会・講習会の参加からイベントへの参加へ繋げることで、持続するストレス軽減が達成でき、人間関係も良好になると考えております。

ストレス対象方の講習会や、ランニング練習会の講師には、実績ある一流の講師・コーチにご協力いただき、講習会・練習会を実施していただく予定です。

【プログラム内容(予定)】

ストレス対処法講習会…ストレスとの上手な付き合い方、ストレス発散方法など

練習会…マラソン時のギアの選び方指導、シューズの履き方指導、走り方指導、運動会種目ごとのコツなど



展開エリア	東京	愛知
日程(予定)	左記の通り	
会場(予定)	<ul style="list-style-type: none"> ■ガイダンス・レクチャー 都内会議室(練習会場近隣) ■練習会 外苑前・皇居(人数により異なる) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ガイダンス・レクチャー 愛知県体育館 会議室など ■練習会 名城公園周辺など
	※雨天時は日時を再調整 ※契約企業様の都合により会場の変動あり	
当日スケジュール(予定)	<ul style="list-style-type: none"> ■第1回 18:30～19:40 ガイダンス(目的、目標設定など) 19:40～20:40 練習会 20:40～21:00 ストレッチ・終了 ■第2回 18:30～19:00 レクチャー(ストレスのメカニズム・対処法について) 19:00～20:30 練習会 20:30～20:45 ストレッチ・終了 ■第3回 18:30～19:00 レクチャー(ストレスのメカニズム・対処法について) 19:00～20:30 練習会 20:30～20:45 ストレッチ・終了 	
費用	20,000円～22,000円/1人	
募集上限	特になし	
最低遂行人数	20人	
主催・企画	株式会社スポーツワン	



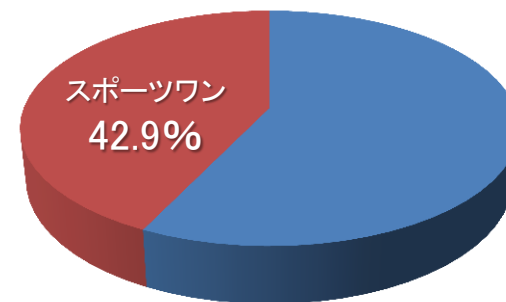
企業紹介(株式会社スポーツワン)

イベント制作・運営のプロ集団

現在、日本国内ではアマチュア向けのスポーツイベントが年間約7,000イベント開催されていると言われております(社団法人 日本イベント産業振興協会調べ)

スポーツワンではアマチュア向けのスポーツイベントを年間3,000開催しており、全マーケットの約43%のシェアを占めております。また日本国内だけではなく、海外でのイベント開催実績もあり(2012年9月23日開催のジャカルタマラソン2012)、スポーツイベントの企画・プロモーション・運営においては、豊富なノウハウと経験を有しています。

また、アマチュア向けスポーツのウェブサイトを多数運営しておりますので、各種競技のアマチュアプレイヤーを自前で集客することが可能です。



様々なイベントの企画・運営が可能

ファンラン・マラソン・駅伝・フットサル・サッカー・バスケットボール・ウォーキング・サイクリング・ゴルフなど、アマチュアスポーツプレイヤーが参加するスポーツイベントの他にも、社内運動会やリクリエーションの企画・運営の請負も可能です。

運動会としては大規模となる、約10,000人が集まる運動会の企画・運営実績もあります。

イベント企画から当日運営までワンストップでサービスを提供

イベントの企画から集客プロモーション、ウェブサイト・各種制作物のデザイン・制作、当日の運営まで、イベント開催に関わる全ての業務をワンストップで提供できます。

- イベントの企画・プロモーションコンサルティング
- エントリー代行決済システム提供
- プロモーションツール・装飾物などのデザイン・制作
- 当日運営・計測・会場装飾・設営の請負
- イベント・協賛企業営業代行

イベントを企画・運営するのはプロ中のプロ

国際的な格闘技イベントや万国博など、トップクラスのイベント企画・運営経験を持つ設立メンバーのノウハウを余すところなく継承した企画・運営と、徹底したスタッフ研修制度により、プロフェッショナルなイベントスタッフが200名以上在籍しています。



商 号 株式会社スポーツワン

SPORTS ONE
RE SPORTS. RE WORLD

設 立 2001年7月6日(平成13年)

代表取締役 武田 利也

従 業 員 300名(2016年6月)

所 在 地 本社
〒154-0012 東京都世田谷区太子堂4-1-1キャロットタワー19階
Tel 03-5431-5571 Fax 03-5431-1665
大阪支社
〒540-0012 大阪府大阪市中央区谷町1-3-5アンフィニイ天満橋ビル4F
Tel 06-6809-5980 Fax 06-6809-5965

主な取引先 株式会社電通
株式会社博報堂
株式会社博報堂DYメディアパートナーズ
株式会社読売広告社
株式会社日本経済広告社

株式会社ナイキジャパン
ミズノスポーツサービス株式会社
東急スポーツシステム株式会社
KDDI株式会社
株式会社ぐるなび など

U R L <http://www.sportsone.jp>

企業紹介(メディカル・ビー・コネクト株式会社)



H・R(Human Rebuilding)サービス企業

社名に込めた「医療と人をつなぐ架け橋に」を事業コンセプトとし、「個人の再構築(HR: Human Rebuilding)を目指すためのH・R事業を行う企業として、医療の力を活用したメンタルヘルス対策、EAP、人事・労務支援、産業保健支援など、大手から中小企業まで幅広い企業の経済活動の基となる「人財」を支えるサービスを提供しています。

ストレスチェック制度の運営

労働安全衛生法の改正により2015年12月から事業主に実施が義務付けられたストレスチェック制度。運営に必要な要件を全て提供する「完全ワンストップの制度運営」を行うサービスを提供しています。
現在全国250社以上から委託を受け、ストレスチェック制度の運営を行っています。

EAPの提供

従業員様の心身の健康を維持・向上させるため、導入効果の高い、保健師、看護師、臨床心理士等による「職場での現場型」にこだわった従業員支援プログラムを提供しています。

研修・人材育成・組織コンサルティング

ストレスチェック後の組織改善コンサルティングや管理職や従業員、担当部署向け研修、ストレス対処能力向上を目的としたトレーニングプログラムを提供しています。

採用支援・復職支援

ミスマッチによる離職や入社後のトラブル発生回避を目的とした採用支援、メンタル問題により休職中の方の復職プログラムを提供しています。

商号	メディカル・ビー・コネクト株式会社		
本社	〒462-0825 名古屋市北区大曽根2丁目8番1号 大曽根 TYK ビル5階 TEL: 052-911-0160 / FAX: 052-911-0170		
設立	2014年 10 月		
資本金	6,790万円 (資本準備金除く)		
事業内容	メンタルヘルス対策事業 その他産業保健事業 福利厚生事業 採用支援及び復職支援事業 研修・人材育成事業 障がい者支援事業		
代表者	瀬尾 大		
取締役	奥嶋 正衛 (医師/産業医) 八木 亮 (医師/産業医) 後藤 勝		
監査役	山口 剛志 (特定社会保険労務士)		
顧問	平山 尚 (医師/医療法人泰仁会 理事長) 前川 春樹 (経営コンサルタント : 元監査法人トーマツ シニアディレクター)		
拠点	東京支社 〒102-0093 東京都千代田区平河町1丁目5-15 BUREX平河町804 TEL: 03-6261-6553 / FAX: 03-6261-6554 大阪支社 〒540-0011 大阪市中央区農人橋2-1-31 第6松屋ビル9階 TEL: 06-6809-6870 / FAX: 06-6809-6871 福岡営業所 〒812-0014 福岡市博多区比恵町4-17 日高ビル2階 TEL: 092-409-5919 / FAX: 092-409-5927 京都事業所 〒615-8264 京都市西京区山田六ノ坪町8-25 TEL: 075-874-7904 / FAX: 075-874-7921 医療連携分室 〒102-0073 東京都千代田区九段北4-1-28 株式会社集中データバンク内		