

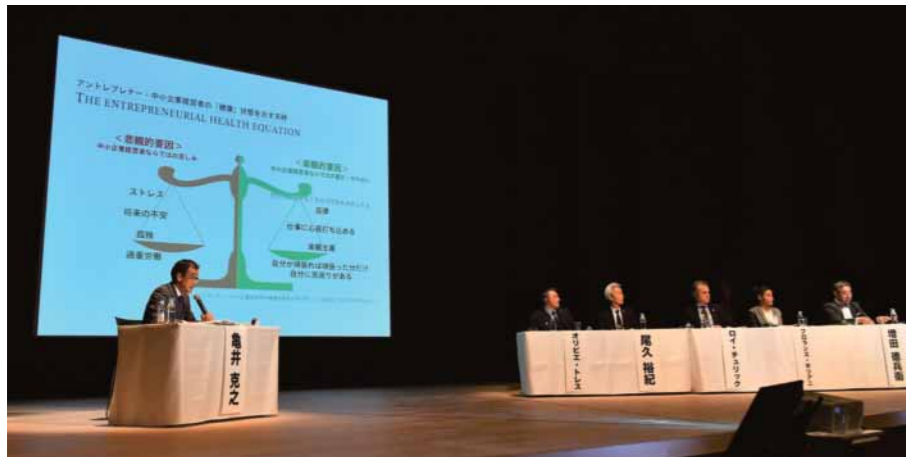
日本の中小企業経営者の心と体、働き方

vol.7

AMAROKシンポジウムレポート後編

「中小企業経営者の健康マネジメント～日仏共同研究より～シンポジウム」からわかること

前号に引き続き、2018年11月15日(木)東京会場・16日(金)大阪会場で開催された日本経済新聞社 主催シンポジウムの内容をご紹介します。国内外の研究者が語った内容をヒントに、企業経営を振り返り、今後に役立てていきましょう。



講演① 中小企業経営者の健康マネジメント～日仏比較から
経営者の健康を保つための8つのルール オリビエ・トレス氏

『経営者たるもの、弱音を吐いてはいけない』と考える人が多い。しかし、中小企業の経営者こそ、健康リスクへの備えが重要だ」と指摘するトレス氏。そのうえで、10年にわたる調査で見えてきた、経営者が健康であるための8つのルールを紹介しました。

- ①状況に耐えるのではなく、積極的に状況改善に取り組む。
- ②ポジティブでいる。
- ③自分が社会の役に立っていると認識する。
- ④自分で意思決定をする。
- ⑤何かに取り組む時は、しっかりと打ち込む。
- ⑥頼れる人のネットワークを積極的につくる。
- ⑦自分も他人も愛する。
- ⑧大志を抱く。

これら以外にも、日頃から、自分を健康に導く行動や出来事について考える機会を持つべきだと語りました。



登壇者からのメッセージ



関西大学 社会安全学部 教授
AMAROK JAPAN 事務局長
亀井 克之氏

日仏ともに中小企業経営者は、一般の平均よりストレスを多く抱える一方で健康への自己評価が高いことがわかってきた。この研究成果を意識と状況の改善に役立てたい。



モンペリエ大学 経営学部 教授
AMAROK 代表
オリビエ・トレス氏

食事や睡眠のほかに、将来に向け大きな夢を描くことが、心だけでなく体の健康維持につながる。経営者のほうが夢を描き実現しやすい。その重要性をもっと広めるべきだ。



大妻女子大学 人間関係学部 教授
AMAROK JAPAN 代表
尾久 裕紀氏

うつ状態の経営者の方が、睡眠時間を4時間から7時間が増やすことで回復した例がある。このように、すぐに実践できる具体策を明示していく必要性を感じている。



エラスムス大学
ロッテルダム校 名誉教授
ロイ・チュリック氏

中小企業経営者、特に起業家の心身の健康は国の経済にも影響する。彼らが健康で幸福であれば、その姿を見た若者は起業を志す。こうして経済は活性化する。



モンリオール高等商業学院 博士研究員
経営者と睡眠のスペシャリスト
フロランス・ギリアニ氏

睡眠時間が少ない人は、昼間にすに座りながら15分程度のマイクロスリープを。健康の維持だけでなくビジネスパフォーマンスのアップにつながる。

日本の中小企業経営者として パネルディスカッションに参加

東京



増田徳兵衛商店
代表取締役社長 十四代目
増田 徳兵衛氏

個人的に、経営者仲間や従業員、親族と酒を飲み語り合う機会が多い。このシンポジウムで、孤独にならないことの心身への健康効果について伺い、深く納得した。

大阪



アール・エム・アイ
代表取締役・研究所長
田邊 朋子氏

長く休暇を取っていないことに気が付かず、ひたすら働いていた時期があった。経営者は健康問題に無自覚になりがち。チェックできる機会を持つべき。

講演② オーナー・経営者・個人事業主のメンタルマネジメント～日仏比較から
ストレスに持ちこたえる「レジリエンス」とは 尾久 裕紀氏

これまでの研究では、経営者には「リスクを選好する」「ありきたりを嫌う」「変化への準備ができてい」といった傾向があるとされています。これらは「レジリエンス」と呼ばれる、「逆境でも持ちこたえ、さらに成長する力」に近いものではないかと語る尾久氏。今回の日仏共同研究では、フランスの中小企業経営者のほうが、日本よりストレスを感じながらも、仕事への充足感が高く、精神的に健康であることがわかりました。尾久氏はこの背景に、「レジリエンス」がかかわっているのではないかと分析します。

先を見据え、さまざまな物事に意味を見出し、チャレンジしていく精神は、健康的に企業経営をしていくうえでも重要なことだと考えられそうです。



講演③アントレプレナーシップと健康
起業家精神と経済 ロイ・チュリック氏

出生率の低下などで、労働人口の減少が懸念される先進国。その問題に対し、日本のロボット技術だけでは、決して十分だとはいえません。少ない労働人口で経済の水準を維持するためには、仕事と労働者の性格や特質とを適合させ、生産性を高める必要があるとチュリック氏は語りました。

その適合性を考えるうえで、AMAROKが行ってきた中小企業経営者のメンタルヘルスの研究は、重要な指標になり得るとしています。そして、自らの新しい研究手法と、その結果について、今回初めて発表を行いました。

先進国がこれまでよりも生産性を高めるために、今後も研究を続けていくとしています。



パネルディスカッション モデレーター:亀井 克之氏 パネリスト:フロランス・ギリアニ氏、講演
睡眠は重要な資源 講師3氏、日本の中小企業経営者

亀井克之氏の進行のもと、フロランス・ギリアニ氏による睡眠についてのプレゼンテーションで始まった、パネルディスカッション。東京では増田徳兵衛氏、大阪では田邊朋子氏が参加しました。

睡眠に関する実体験を踏まえたエピソードが語られる中、尾久氏から「頭の中に考えごとが巡って寝付けぬ時は、『ストップ』と口に出していうとよい」、トレス氏から「いま、この時に集中する『マインドフルネス』もリラクゼーション効果があるので睡眠に有効」など、すぐに実践できるテクニックが紹介されました。

