

第33回例会報告

－ 基調講演 －

健康経営とウェルビーイング

～幸せで健康で豊かに笑って働く～

第33回例会では、第一部の基調講演として、株式会社メディカルアンドナレッジカンパニー代表の佐野正行氏に『健康経営とウェルビーイング』をテーマにお話いただきました。

講演内容

元々私は外科医で、やりがいもあり、最初は一生外科医のもりでした。しかし、「病気」という不幸が起こった後からしか仕事がない、ということにだんだんと違和感を感じるようになりました。病気の「予防」や「健康」という幸福を提供する、そんな仕事をしたいという思いから、2011年にメディカルアンドナレッジカンパニーを起業しました。「幸せで健康で豊かになることをサポートする」という、医師が今まで行っていなかった活動をしています。

一般に、働く人の6割が強いストレスを持つと言われます。原因は「人間関係」と「仕事の質・やりがい」が多く、この2つの項目は10年前より増えています。若い世代は特にこの2つに価値を置きます。

経営者が抱える悩みは「経営」「人間関係」「健康」で、この3つは相関しています。人間関係が悪かったり、経営がうまくいかないと結局健康になりません。この3つを整えることが健康経営では大切なポイントです。

単純に、過重労働を減らせば健康経営になるかというところではありません。企業ですから、生産性も担保しなければなりません。経営が成り立つ、同時に健康維持して組織も健康になるためには、1人1人が健全でパフォーマンスを出せるように「セルフエンゲージメント」することと、組織が心地よいウェルビーイングな状態になるように「チームエンゲージメント」することが重要です。自分自身の心と体を整えることと、周囲の人たちと良い人間関係を作ること、この2つがあって初めて健康経営が成り立ちます。



実際にセルフエンゲージメントを高めると、組織の生産性・利益率が20%上がり、離職率は59%下がるというデータがありま

す。生産性が約20%上がると、週5日の仕事が4日で終わる計算になり、空いた時間を未来について投資することができます。これが「幸せで健康で豊かに笑って働ける」状態です。

自分を整えるためのセルフエンゲージメントのポイントは、タバコをやめる、アルコールを控える、運動する、塩を控える、太らない、この5つです。誰が聞いても当たり前の「健康にいいこと」ですが、5つをきちんとやるとがんは2倍、脳梗塞・脳出血は16倍、心筋梗塞は220倍も発症率が違います。

また、現代人のほとんどは「脳疲労」しています。しかし、脳が常に緊張状態で疲労していることに無自覚で無理矢理使うので、睡眠障害やうつになってしまいます。しっかり休息する、栄養を摂る、これを意識して日々自分自身を整える必要があります。睡眠時間は絶対削らずに、7時間睡眠の人は1日17時間だと思って行動してください。そうすれば生産性は必ず上がります。

チームエンゲージメント、人と繋がるためには「話を聞く」「感謝の気持ちを伝える」ことが一番です。信頼関係を築くために、部下の話を一生懸命聞き、何も否定せずにそのまま全て受け取ってください。また、言葉や単語、言い回しを美しく整えてください。そしてどんな些細なことでも「ありがとう」と感謝の気持ちを言葉で伝えます。温かい人間性を育み、尊敬されるリーダーになってください。

部下にとって上司は最大の「職場環境」です。つまり、上司が幸せでウェルビーイングになれば部下も幸せになる。特に中小企業は、リーダーが変われば組織はすぐに変ります。経営者は頑張りすぎている人が多いと、産業医の立場から感じます。健康を失ったら会社も何もありませんし、不健康で疲れ切っている人には、誰もついてきません。まずは経営者やリーダーの皆さんが全力で「幸せで健康で豊かに」なってください。



講師
プロフィール
Lecturer Profile

佐野 正行 氏 [株式会社メディカルアンドナレッジカンパニー 代表]

医師、産業医、森林医学医。1995年名古屋大学医学部卒業。消化器外科医として、国立がん研究センター中央病院、名古屋大学医学部附属病院などに勤務し、3,000人以上の手術に携わる。2011年に(株)メディカルアンドナレッジカンパニーを創業、医療相談専門医として活動を開始。著書に「最先端のがん免疫療法」(ワニブックス)。

第33回例会報告

－ 第20回多摩ブルー・グリーン賞最優秀賞企業2社によるプレゼンテーション －

第20回 多摩ブルー・グリーン賞 技術・製品部門「多摩ブルー賞」最優秀賞

株式会社狭山金型製作所 代表取締役会長 大場 治 氏

精密微細金型成形技術による樹脂製注射針の開発

弊社は、プラスチックやMIM(メタルインジェクションモールド)という金属粉末を混ぜた樹脂、これらを射出成形して部品を作るための精密成形用金型の設計・製作を主に行なっています。例えば、スマートフォンのコネクタや腕時計の電子部品、半導体製造装置の部品、最近では、手術支援ロボットのジョイントや鉗子部分、内視鏡やカテーテル部品など、医療機器分野の金型製作と射出成形も手がけています。

多摩ブルー賞最優秀賞を頂いたのは「人と環境にやさしい」というコンセプトで開発した樹脂製注射針です。外径0.24mm、PEEK樹脂という人工関節やインプラントにも使われる生体適合性がある素材を使っているのが特徴です。従来のステンレス針と違って、先端が円錐形で丸みを帯びています。細胞を傷つけないので痛みが少なく、金属アレルギーの患者にも対応可能です。また、焼却できるので廃棄処理しやすいというメリットもあります。PEEK材の射出成形は非常に難しいのですが、金型の設計技術、設計通りに作る加工技術、成形する技術、この三者が高いレベルで融合した、弊社にしか作れない製品だと自負しています。



現在、売上の15%程度が海外市場になりました。今は日本製の高品質金型を「KANAGATA」として世界用語にして販路開拓しようと頑張っています。とはいえ、弊社単独では難しく、日本金型工業会や微細加工工業会、地元の連携企業「チーム人間」などと一緒に、オールジャパンで協力してアメリカ市場に入り込みたいと模索中です。多摩ブルー・グリーン倶楽部の皆さまのネットワークも活用して、海外にソリューションを提供していけたらと思います。

第20回 多摩ブルー・グリーン賞 経営部門「多摩グリーン賞」最優秀賞

株式会社古賀総研 代表取締役 安齋 昭夫 氏

シルバー技術者集団が専門知識を磨き上げ日本の産業技術の活性化に貢献

弊社は主に、事実調査や特許調査・分析を行う会社です。受賞タイトルの「シルバー技術者集団」とは、第一線を退いた研究開発の経験者集団のことです。

少子高齢化が著しい現在の日本社会が持続的な発展をするためには、高齢者が働き手となる必要があります。弊社は企業・大学の第一線を卒業した専門技術者と業務委託契約を結び、事実調査員として働いてもらっています。シニア調査員は160名、そのうち工学・理学博士などの学位保有者が60数名、技術士や弁理士なども含めると70名ほどが有資格者です。



日立、新日鉄、日産、アステラス製薬など出身企業も多彩で、AI、環境エネルギー、先進モビリティ(EV・FCV)、医療バイオなど、日本の産業技術のほとんどの分野をカバーしています。

顧客は、製造業、建築業、商社など民間企業、大学、JST(科学技術振興機構)やNEDO(新エネルギー産業基盤開発機構)、総務省など官公庁からも委託があります。日本の企業は地道な調査事実を大事にしている反面、多人数による長時間を要する社会動向調査や事実動向調査は企業内では難しく、弊社への発注が多くなっています。シニア調査員の実務に裏付けられた専門知識と、広い視点から深掘りした社会動向調査は重宝がられています。

今後の展望としては、複雑化する社会課題、技術課題にも取り組んでいきたいです。メタバースやプラネタリーバウンダリー、ジェンダー・イノベーション、SDGsなど、シルバー世代が触れてこなかったような多様な視点が入った研究開発も考えています。新たな視点からの調査で、日本や多摩地域の産業により貢献できればと思います。