

2023年度

Peach Women's Business School

第4回

登壇者： 株式会社日立製作所 フェロー
株式会社ハピネスプラネット

代表取締役CEO 矢野 和男 氏

講演テーマ： 「ウェルビーイング企業とは
利益と幸せのスパイラルで成長する」

2023年度PWBS 第4回アンケート集計結果

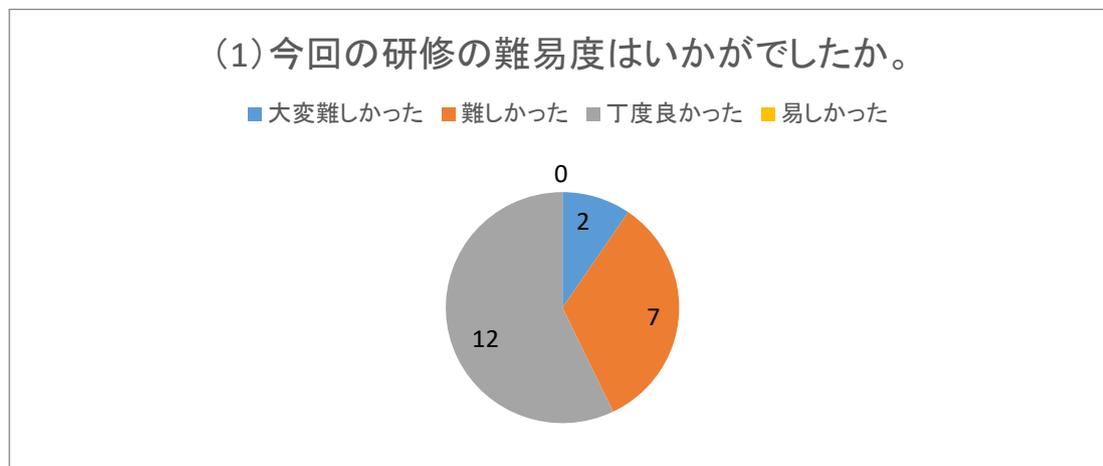
研修日：2023年9月6日(水)

登壇者：株式会社日立製作所 フェロー 株式会社ハピネスプラネット 代表取締役CEO 矢野 和男氏

講演テーマ：「ウェルビーイング企業とは 利益と幸せのスパイラルで成長する」

(1) 今回の研修の難易度はいかがでしたか。

【 大変難しかった、難しかった、丁度良かった、易しかった 】



その理由をお聞かせください。

研修中での、幸せで生産的な経営の企業での落とし込みのステップでは改めて自社を客観視することが出来ました。ただ、研修を受けその体制づくりは非常に難しいとも思いました。その中でも、V型ではなく、三角形型のコミュニケーションが重要で、コミュニケーションの質を上げていくという難しさを感じたからです。

幸せを科学的に追及するというのが最初はあまりピンとこなかったのですが、たくさんの実証されたデータをもとに結論付けられたお話を聞くのは楽しかったです。

最近前向きな状態で仕事ができおらず、研修の話を聞いて腑に落ちる部分があったこと。生産性や創造性を重視した働き方をしているが、関係性を構築し、関係者が幸せになることが生産性や創造性につながっていくことをもう少し意識して仕事を行っていかなければならないという気づきがあったこと。

ウェルビーイングが注目される世の中である事はわかっているものの、実際、今自分がおかれている状況において、肌で感じられる状況ではまだないため、理解が難しい場面もありました。

V型・三角形の話が印象的でした。自分がその構図のどこにいるかで出来る事が変わってくると思うので、状況に応じて三角形の人間関係を上手く構築できるよう部内・社内でも働きかけていきたいと感じました。

仕事ができるから幸せではなく、幸せだから仕事ができ、創造性も上がるんだということが腑に落ちたため。

データに基づくと、幸せな職場の方が、利益率が高く、生産性が高いという結果が出てくる。幸せな職場にするために、用事のない繋がりを持つなど、Vではなく△の繋がりをもつことが大事。これは理解、納得できたが、生産性を上げるために「AI」や「ChatGPT」を活用することが幸せに繋がる。「幸せ」な状態である結果が生産性が高かっただけで、生産性を高めることが幸せ、「ウェルビーイング」とはならないように感じ、解釈が間違えているのでしょうか。難しかったです。

講演の内容を理解できました。

仕事に関して、幸せの力(HERO)は自身である程度持っていると考えていましたが、手段を見直そうと思った際に変化を嫌う方もいらっしゃる、それ以上話し合いをもたず諦めてしまったことがありました。

職場での人間関係に問題ないと考えておりましたが、つい「人のせい」にしてしまっておりResilienceは足りないと認識できました。分断されない均等な三角形の繋がりを構築するため、何かできることを考える必要がありますが、どうすればよいか具体的に思いつかず難しいと感じています。これまで昼休み位休みたいと参加しなかった“カフェタイム”にまずは参加してみようと思います。

普段業務で関わりのある方も参加される可能性があるので、周囲から共感を得られる方がみつかると楽しみになりました。
(カフェタイムとは、当社内で部門ごとに支店を含みweb開催されているランチ雑談会のようなものです)

研修内容が今まさに自分が注目している内容だったため、予備知識もあり理解するための難易度は自身にとっては丁度良かった。

自身の置かれている状況や、職場での課題となっている事案に合致していたため、状況を想定しやすく、理解しやすかったため。

ウェルビーイングという言葉は聞いたことがある程度だったが、エンゲージメントは昨今自社でも重要視する動きがあり、今回の研修を通してこれらが結びついていることを理解することができた。

仕事がうまくいったら幸せ→幸せだと仕事がうまくいく、に因果関係を逆転させることで、自社においても「営業が幸せで受注率が3倍になる」ことができれば、企業の成長に直結する。

何気なく思っていた常識を覆される事柄多く、配布資料なしで、メモしながらお話を伺うには、濃い内容でした。

実は毎回PWBSで聞く研修が非常に楽しく会社の上司や経営層にも聞いて欲しいことばかりです。

内容が壮大で、本来はもっと上層部が受講すべき研修なのではないかと思うことも多いです。

ただ、今迄の女性の先輩方はそのようなことを学ぶ機会を得ることが出来なかったから、このようなチャンスを頂いていると思っています。早いうちに色々な世界を知ることで、自身の幅を広げていきたいと思います。

具体的な体験談やエピソードを交えながら講義いただいたので、自分事として捉えやすかったです。

内容が難しい部分もありましたが、先生の説明がわかりやすかったので、“熱中”して聞くことができました。

流行り言葉になりつつ、Well-beingを科学的に検証されておりWell-beingの必要性が論理的であり納得感があったため。

「幸せだから健康になる、生産性が向上する、創造性が向上する」ということ、理解はできましたが、これまでの思考と逆なので、自分のなかに落とし込むには何か実感できる体験が必要なのかな、と思いました。

予測がつかない不安定な時代にぴったりの講義だと思いました。

特に日本は幸福度が世界的なデータをもとでも低いので、会社の方にも聞いていただけたらと思いました。

社員が幸せであることが企業の利益につながるなどこれまでの価値観と全く違う視点だったので、難しく感じましたが新たな視点として非常に勉強になりました。

幸福について科学的な研究が盛んに進められていることを知り、これまでとは異なる見方だけでなく、共感や気付きにつながる部分も多く、新たな視点で学ぶ機会になりました。

(2) 研修を受講して付いた事、学んだ事は何か。

今回の研修を受けることによって自分自身の考え方をえていく必要があると感じました。自分自身も業務を行っていく上で、V型のコミュニケーションではなく三角形型のコミュニケーションを意識し、自社でも課題となっている若手の離職防止へ繋げていきたいと思ひます。

「〇〇だから幸せ」ではなく、「幸せだから〇〇」という発想の転換は、そう考えるだけで前向きな気分になれる気がしましたし、仕事やプライベートでも使えんと思ひました。また、幸せとは生体反応で証明されており、データに基づいてどのような状態か結論が出ているということは驚きでした。V字の関係と三角の関係もなるべくそのような関係をたくさん作ってあげたいと思ひます。弊社でも横のつながりを大事にという話はよく言われていますが、個人の裁量の寄るところが大きい部分もまだまだあるので、研修でお話のあったように仕組みで対応出来るようにしていくことが必要ではないかと感じました。

最近前向きな状態では仕事が出来ておらず、研修の話の中から△の関係ではなく、Vの関係になっていることが原因だと気づき、この状況の改善が必要だと気付いた。ただ△の関係を気づくことが自分一人では出来るわけではなく周りを巻き込む必要、△であれば自分以外の2者をつなぐ必要があり、他の2者をつなぐ方法の答えが見つからず難しいと感じた。講師の先生やメンバーの話からいかに業務以外のことを話せる関係であるかがこの△の関係を作るうえで重要なのではないかと理解し、△の関係構築のための方法を自分なりにも考えてみようと思ひます。

「幸せ」であるから健康である、仕事の生産性も向上するという自分が思っていた因果関係が全く逆であった事に驚きました。信じる力、踏み出す力、立ち向かう力、楽しむ力を大切に何事にも前向きにチャレンジしていきたいと思ひました。

各社のウェルビーイングの取り組みについて、グループワークを通して意見交換が出来た事が非常に興味深く勉強になりました。社内や部署内で用事の無い人達を上手くつなげる仕組みづくりのヒントを得る事が出来たと感じています。

幸せとは前向きである状態、もともと持ち合わせている性格ではなくスキルだということ。幸せな状態であるときの反応（身体の状態）は万人一緒であるため、そのような反応を作ることが出来れば幸せを作り出すことができる。状況を人のせいにならずに、自分の置かれており状況を認知して、感謝することや前向きなストーリーを作ることが出来れば幸せを感じる事ができるということを学んだ。異動もなく長い間同じ仕事を続けている環境が続き、メリハリがなく過ごしていると不満がたまり、仕事においていやだな、と思ひ時期も多々ある。どうにか打開しようとした中で、仕事を好きで好きでたまらないと勘違いさせてみよう・・・と、暗示をかけ、わくわくしている自分を想像したりして乗り切ろうと試みたりしたことがある。そのような試みが、体の反応から自分を幸せにさせる術として方向性はあっているのだなと思ひました。前向きなストーリーを作って、仕事でもっと幸せになりたいと思ひます。

今、社会で「ウェルビーイング」を重要視している、もてはやされていることについて、20世紀まではとにかく働けば経済価値をあげることができたが（結果幸せ）、21世紀は既に経済が発展し、ある程度豊かになっているため、更に経済価値を高めるためにはウェルビーイングに働く（前向き、つながり、成長）ことが生産性が高まり結果、経済価値が高まる、この構図を目指しているが故なのだという事に気が付きました。幸せとは「楽な状態」ではなく「前向きな状態」であること。幸せは訓練で身に付けるスキルであること。幸せは「生産性」や「創造性」を高め、心身を健康にし、離職を防ぎ、経済性も高める。職場でVではなく△の組織を目指したいです。

1) 「働く→経済価値→幸せ」だと思ひていましたが「働く→幸せ→経済価値」だということは、目から鱗が落ちる思ひでした。
2) 幸せは訓練で身につけられるスキルである。ということは、これから訓練すれば、私も幸せになれるんだという希望が持てました。
3) 幸せになるための4つの力（HERO）は、とても大事だと思ひます。
この力がある人は、成功されているし、人望もあり、一緒に仕事をしたいと思ひる人なので、私自身もそうなれるように努力します。
4) 人は1人では生きていけない。良い人間関係が幸せには不可欠である。
ということは認識しているため、より良い人間関係を得るために積極的に人と関わり、信頼関係を築きたいと思ひます。

幸せであれば、経済価値（受注）もあがり健康も保ちやすいという考え方はしていませんでしたが、データに基づいてお話しいただいたので、共感できました。社内システムを含めITの進化についていくことも大変だと感じる昨今ですが、変化・進化に応じてツールとして活用できるように前向きに考えたいです。前向きな考え方も性格でなく、訓練で身につけることが可能なスキルということだったので、心配症な自分を受け入れつつ、自身もupdateしていきたいと思ひます。

幸せをどう捉えるか、どうすれば前向きな自分になれるか、幸せは訓練で身につけるスキルである事を学んだ。
「良い人間関係が人の幸福に不可欠である」ことを理解する事の出来る大変解り易い研修だった。
幸せの4つの力「HERO」を軸に、三角形の繋がりを大切にしていきたいと思う。

「幸せ」が訓練で身につけることができるスキルという話を聞く中で、自分の経験を振り返ると、幸せの4つの力「HERO」を実践しているときに、前向きな状態で物事に取り組んでいる自分がいると感じました。
自分の主観によって、血管が収縮・拡張するなど、身体に影響を与えていることを知り、自分に起こることが、性格ではなく、自分で選べる状態にあるということを講義を聞き、新たな視点を得ることができました。
人間関係の話の中では、「良い人間関係が人の幸福には不可欠」であり、仕事をこなすだけではなく、「用事のない関係」を作るといふ、今まさに職場で足りていない部分であったので、分断でなく、会話ができるよう、それぞれが「つながって、前向き」な職場環境を構築できるよう働きかけたいと思います。
日々、どうしても生産性や経済性を先に考えがちですが、「関係性の質」「コミュニケーションの質」を基礎に、「応援」を意識して、業務に取り組んでみようと思います。

前向きな状態とは「人のせいにはしない」「逆転の思考」になることで、訓練で身につけることができるスキルだと学んだ。
多くの新入社員が横のつながりを深めたら離職率が下がったことを例に、どうやって日々実践するかについて、まずは身近な部下から毎日5-10分でも、質の良いコミュニケーションをとることを実践し、前向きさがちゃんとまわっているかチェックしたい（自分自身含め）と思います。

「幸不幸とは生化学反応である」
「幸せは訓練で身につくスキルである」

先生の講義のなかで非常に印象的で心に残ったことは、「生産性をあげるのではなく、幸せで生産的な人をつくるのが大切」ということです。
私の会社は建設業で、2024年の改正労働基準法の適用にむけ、現在、長時間労働の是正に取り組んでいる最中です。
長時間労働対策の一つに「生産性の向上」がよくあげられます。「生産性の向上」とは一体何なのかとよく考えていました。
「生産性の向上」とは、投入する資源や人間を効率よくアウトプットに生かすということです。会社が示す「生産性の向上」1つめは、具体的にICTを活用することや施工技術の革新を図ることでより早くアウトプットにつなげることです。
これは、可視化できるものなので分かりやすいです。会社が示す「生産性向上」2つめは、「無駄・非効率」を無くすについてですが、これは可視化ができず、一向に進捗しません。進捗しない理由は、繁忙度が高く、みんな考える時間がないこと、だとなんとなく思っていたのですが、今回受講して、社員に一般的に「前向きな状態」が無いことだと思いました。
「無駄・非効率」を感じていながらそれを言える風土がない、誰かが改善してくれるだろうし、言っても改善されないだろうし、忙しいから自身がそれを率先してそれをやるのは……という状況です。…ウェルビーイングな会社には程遠い……。
自身のやっていることに、疑問を持ったら前に進まなければならない、継続して更新していく状態をつくらなければ、幸せで生産的な人間はできないと思います。私自身の出来ることから「前向きな状態」に挑戦していこうと思います。

幸せの根幹は「自分が前向きであること」であり、前向きさは天性のものではなく訓練で身につけられるスキルだということを知っていただき少し安心しました。
そのスキル習得方法（逆転の発想（幸せだから→仕事がうまくいく））も、思った以上に難しいものではないと感じました。
またChatGPTについて、自分にはまだもう少し距離のあるものだと思っていましたが、想像以上に身近で、かつ生活や考え方を大きく変えるものだと感じました。ネガティブに捉えるのではなく生活を豊かにしてくれるものだと考え活用したいです。

「幸せ」であることによって、仕事が楽しくなったり、健康になったりするという論理順序がとても新鮮でした。
また、「幸せ」であること、前向きであることはトレーニングにより実現可能ということ、すぐにできることではなく、ただ地道に継続して努力することが重要であると学びました。さらに、新しい技術を臆せず取り入れ活用し、急速に進む変化に対応していこうと思います。

Well-beingは科学的に人間にとって必要であること(心身の面、生産性を高めていくというビジネスの観点どちらからも)を論理的に学ぶことができとてもよかった。自身の仕事に持ち帰り、ぜひチーム内で共有をしていきたい内容であった。

・「世の中が変化することを仕組みの中に組みこむ」という言葉が印象的でした。
型どおりに仕事を進めることも大切しつつ、変化にあわせて一人一人が動けるような組織になっていきたいと思いました。
・仕事の用事がない人との繋がる方法は、これまでも考えたり提案したりしたことがありますが、「たばこ部屋」に匹敵する方法を見つけることができていないので、これからも自分でできる方法から試していきたいと思います。

幸福度を感じやすい関係のところ、三角型とV字型のお話は心にストンと入ってきました。業務上、たくさんの方と調整をすることもありますが、スムーズにいくときは業務が早いですが、そうでないパターンもあります。
そこで、業務をうまく回すためには相手に求めるのではなく自分が何か変わらないといけないのだと気づかされました。
そのためには日頃から信頼性をあげておく必要があると思いましたので、カフェエリアに行ったりや立ち話程度、他部門の方とお話をして三角型の関係を少しずつ気づいていこうと思いました。

社員が幸福であることがやる気ややりがいにつながり経済的成長を促すということで、自身の仕事への取り組み方を改めたいと感じるとともに今後管理職などになった際に部下へのマネジメントとして難易度や負荷を適正化し仕事の管理ができるとういことを学んだ。

幸せは楽な状態ではなく、前向きな状態であり、訓練で身に付けられるスキルであること、良い人間関係が人の幸福には不可欠であることの2点が強く印象に残っています。
特に、社内の人間関係では、業務上の関わり（縦方向のV字型の関係）だけでなく、用事のない間柄でのつながり（横・斜めの三角形の関係）が重要であることを改めて知り、今後は三角形のつながりを構築できるように意識していきたいと思います。