



## 「“基礎代謝”を高めて気分上々な職場をつくろう」

### ●“基礎代謝”が低下した状態とは

職場の“基礎代謝”が低下すると「何をしてもうまくいなくなる」状態が続き、好ましくないことが連鎖して起こる。

人の場合	企業の場合
血液の流れが悪い	経営者の思いや大切な情報が末端まで届かなくなる
肌のハリ・ツヤがなくなる	社員に輝きがなくなり、採用力が衰える
イライラすることが多くなる	外部・内部でトラブルが多くなってくる

### ●“基礎代謝を下げる原因

人の場合	企業の場合
睡眠不足、運動不足、不規則な生活、不摂生など	不機嫌な上司、不明瞭な指示、同僚への不信など
人も職場も「不」が積み重なることによって「基礎代謝」が低下する	
「職場の基礎代謝」が低下すると、会社の実力が低下する	

### ●職場の基礎代謝下げの公式

能力とは	実力とは
保有しているもの	発揮するもの
<b>能力 × 不〇〇 = 実力</b>	
「不〇〇」を取り除き、“ご機嫌”な職場を目指すことで職場の基礎代謝を高めることができる。	

「働きやすさ」と「働きがい」を感じ、人材育成に優れた企業を沖縄県が認証する「沖縄人材育成企業認証制度」があります。認証を取得する企業は、何をやってもうまくいく状態が長続きしています。そこから見えてきたことは、うまくいかない企業は職場の本質的な問題を解決できないでいることです。そのヒントになるのが“基礎代謝”というキーワードです。今月は“職場の基礎代謝”について。

#### ① 基礎代謝が低下すると・・・

人は基礎代謝が高いと、活動的で疲れにくい、血行がよく冷えとは無縁など、健康でいられる状態が続きます。代謝が低いと、疲れやすい、肌荒れが目立つ、イライラする状態になりやすいものです。これは企業も同じ。血液の流れが悪いと、末端まで経営者の思いが届かなくなります。イライラが続くと、社内外でトラブルが増えます。

#### ② 基礎代謝を下げる原因を考える

人の場合は睡眠不足、運動不足、不規則な生活や不摂生が続くと、基礎代謝が下がります。企業の場合は、不機嫌な上司、不明瞭な指示、同僚への不信、不公平な評価、将来への不安は、職場の基礎代謝を下げることにつながります。基礎代謝が下がると、会社全体の実力が低下し、悪循環を引き起こす原因になります。

#### ③ 実力を発揮させる“不”の解消

人は調子が悪くなると今日は早く寝よう、体重が増えたなどと思えば少し歩こうと思います。企業(職場)の場合はどうでしょう。日本の職場で多いと感じるのが、精神論でやればなんとかなる、と乗り切ろうとすること。実は、このやり方は長続きしません。そこで職場の基礎代謝を下げないよう、まずは「不〇〇」と感じていることを解消することから始めてみませんか。

参照引用：生産性を高める職場の基礎代謝(白井旬著 合同フォレスト)

### 📅 事務所日誌



#### ●6月の事務所の活動

- 10日 井原商工会議所にて働き方改革相談窓口対応
- 12日 岡山県社会保険労務士会 総会に出席
- 15日 オンライン早朝読書会「いばら朝喝同好会」に参加
- 29日 オンラインにてゆうかつ(読書会)を開催
- 30日 せのお事務所主催オンラインセミナー開催

#### ■編集好奇

▼先日、長男につきそいオープンキャンパスへ行ってきました。ミニ講義の受講や先輩の学生さんとお話をして、大学生活のイメージがふくらんだようです。私もいっしょに入学して、授業を受けたいと思いました。(YS)

### ●オンラインセミナー始めます！



## SENOJIMU TV

せのお事務所 わーく・Work TV Program

せのお事務所では、7月より毎月1回、オンラインによるセミナーを始めます。「SENOJIMU TV」として、人事労務の話題をわかりやすく、お伝えしていきます。セミナーに参加できなかった方には、いつでも見られるようにする予定です。詳細は、HP、メルマガ等でお知らせします。(担当:妹尾悟)