

## 1か月に2日は「学び」の時間に！



代表取締役  
石原 保志

皆さんこんにちは。GOTOトラベル、GOTOイート利用しましたか？食欲の秋、せっかくですから、どんどん活用したいですね。  
 読書の秋、勉強の秋も忘れてはいけません。社員の能力開発の構成要素は「仕事の経験」が70%、「社内のコミュニケーション」が20%、そして「研修、自己学習」が10%と言われています。ということとは10日働いたら1日は研修、自己学習が望ましいということです。  
 実務では経験できない学び、研修を通じた社内の「共創」の意識作りなど、コロナ禍の今だからこそ組織の成長につなげる研修、自己学習の機会を拡充してはいかがでしょう。

## 芸術の秋のおすそ分け

## 浮世絵展と西洋アート

この秋、上野の東京都美術館、国立西洋美術館にて開催された「浮世絵展2020」と「ロンドン・ナショナル・ギャラリー展」。アート大好きスタッフが堪能してきた絵画の世界をおとどけます。



多くの作品が海外に流出した中で、日本の三大浮世絵コレクションといわれる名品 約450 点が一堂に結集。重要文化財・重要美術品は100点以上、約60名の浮世絵師の作品は圧巻。

### 浮世絵展2020

江戸時代の庶民たちに愛好された日本のポップアート「浮世絵」。  
 その人気は海を渡り、印象派の画家をはじめ多くの芸術家たちに影響を与えました。版元、絵師、彫師、摺師との共同作業で完成する浮世絵は、広告媒体として量産されていたため A4サイズほどの作品が多く、その中で精密で細やかに描かれた線や模様、徐々に鮮やかになる色づかいなど、どの作品も感嘆の連続でした。



絵師としてたった9か月間しか活動していない写楽。黒い背景（雲母摺）は独特な風情がある。

美人画、役者絵、人気の町娘など人物を中心に描かれていた浮世絵は、時代が進むにつれ葛飾北斎や歌川広重などの風景画シリーズもへの人気が高まりました。

### ロンドン・ナショナル・ギャラリー展

実は7点あるゴッホのひまわり。今回の4番目に描かれたもの。南仏アルで共同生活を送る画家仲間ポール・ゴー



ガンの部屋に飾るため、ゴッホが彼に贈った作品。7点のうち、ゴッホが自分の名前を記したのは3、4番目の作品のみ。ちなみに日本の SONPO 美術館にあるのは5 番目の作品です。

浮世絵とは打って変わって、こちらはオンリーワンの大きな絵画作品ばかり。その大きさに圧倒されました。  
 ルネサンス期のイタリア絵画、フェルメールなどのオランダ絵画、ゴヤなどのスペイン絵画、ルノワールやモネの印象派の描いた風景画、そしてメインのゴッホの「ひまわり」。彼独特のいくつもの黄色を表現した作品は、光を放っているかのように心奪われました。



ヨーロッパ絵画を網羅する質の高いコレクションで知られるロンドンのナショナル・ギャラリーが、200年の歴史で初めて館外で大規模な所蔵作品展を開催。しかも61作品すべて初来日。

# 共に働く従業員を知ろう！

## 「ストレスチェック制度」

### TP Column

今回のコラムは、当社にて産業カウンセラー・研修講師として活躍している武田さおり氏からの寄稿です！

皆さま、はじめまして。産業カウンセラーの武田さおりと申します。

振返れば2020年も、残り3か月。  
今年はなんといっても、コロナに振り回された年だったように思います。

緊急事態宣言

3密

自粛

stay home

「緊急事態宣言」「ロックダウン」「感染者数〇〇人超え」「帰省自粛」などニュースでは気分が下がる言葉を多く見ました。

また人との接触が制限される中、思うように会合が持てなかったり、表情を隠すマスクの着用など、コミュニケーションにも影響が出てきています。

### 皆さまの職場で、以前と何か変わったことはありませんか？

職場でのストレス要因の半分は、人間関係が占めています。

人との接触が少なくなった今、ストレスは減ったのでしょうか？もちろん減った方もいるでしょう。でも少数派です。

殆どの人は、仕事上チームで協力して業務を行うため、制限されたなかでのコミュニケーションの取り方に慣れず憤りを感じる方も多くいます。

ストレスは個人差がありますが、許容範囲をこえると心の病となってしまいます。

ちなみに私は20年以上IT業界に関わっていますが、心が不健康になってしまった方々を多く見てきました。

私がIT業界に入ったころの職場では「心の病」について理解が進んでおらず（当時は他の業界もそうですよね）周りからは、「気の持ちようだよ」「気が弱いからだな」「会社に来たくないんじゃない？」「とりあえず頑張っってね」などという言葉が飛び交っていました。



### 武田 さおり

産業カウンセラー  
インフラ全般エンジニア

大手IT企業の金融システム担当を経て、ITインフラ周りの研修で（OS、ネットワーク、データベース、各種ミドルウェア、クラウド等々）インストラクションの実績を積む。

現場のIT担当者の技術とメンタル、両面をサポートできる研修講師・コンサルタントとして今日も各地で活躍中！

Profile

本人を思っの発言もあったのですが、心が不健康な方には、これらの発言はすべて逆効果になってしまいます。余計にストレスが蓄積し悪化してしまいます。さすがに今は、企業としても個人としても理解が進み、こうした言葉を投げかけること自体、なくなりつつありますがその理由の一つとして、「指標」ができたことが大きいと思います。

その「指標」になるのが「ストレスチェック」です。

御社は従業員の方たちに、「ストレスチェック」制度は実施されていますか？

### 心の健康にも目を向けてみましょう



ストレスチェックは、2015年末から、労働者数が50人以上の場合は年一回実施することが義務化されています。また、50人未満でもストレスチェックを実施する努力義務があります。

本来は、産業医やカウンセラーが従業員一人一人にヒアリングをし現状を確認するのがベストですが、費用と時間を掛けることが難しい会社様も多いのが現状で、その場合ストレスチェックツールなどの質問形式で調査することがほとんどです。

厚生労働省からも無料診断ツールも提供されていますので、手軽に実施可能です。



厚生労働省のHPから、ストレスチェック実施プログラムがダウンロードできます。

<https://stresscheck.mhlw.go.jp/>



インフルエンザ同様、予防注射だと思い、ぜひ実施してみてください。そして、かかってしまったとしても、適切な処置をすることで、重症化を防げます。こんな時期だからこそ、一人一人のこころの健康を支えてください。



お困りのことがあれば、ぜひ産業カウンセラーをご活用ください。

## トライプランニングは「こころの健康」をサポートします！



1年前は予想もしていなかったこの状況に、老若男女問わず様々なストレスを抱えています。ストレスの早期発見で、心も体も元気になりましょう！産業カウンセラーに聞きたいことやサポートについてなど、お気軽にトライプランニングにご相談ください！

## こんな福利厚生 いかがですか？

【株式会社ルクールプラス】

### ランチ手当

サブマネージャー以下は、ランチの補助として月々 5,000 円の手当が支給されます。

### チャリホ手当

社員の健康促進を促すことを目的とした制度。自転車や徒歩のみでの通勤なら、月額 3,000 円の手当が支給されます。

### 傷心休暇制度

大きく心が傷ついてしまった出来事から社員に早期に立ち直ってもらうことを目的とした制度。審査が通過すれば特別休暇を 1 日取得できます。

【株式会社バンク・オブ・イノベーション】

### 花粉症手当

診察代、上質ティッシュ、マスク、目薬などを支給。通院費用も年 1 回まで会社負担（上限あり）。

【株式会社サニーサイドアップ】

### 目指せ！A 身体（E-カラダ）制度

健康診断で総合「A」判定を獲得した健康社員に 32,000 円、肥満気味の社員は標準値クリアで 10,000 円を獲得できる制度。

### シエスタ

30 分の公式睡眠タイム取得可。体調不良と間違えられないように、シエスタ中とわかるようにアピールすること（^^）

【アイリスオーヤマ株式会社】

### 19 時 PC シャットダウン

19 時に全社員の PC がシャットダウンされます。「残業すればいいや」という意識を払拭し、決められた時間で効率的に仕事をするよう促進。

【第一生命保険株式会社】

### 孫誕生休暇

孫が誕生する際、3 日間の特別公休を取得可能。

おすすすめ

BOOK

title 遠い唇

author 北村薫



秋の夜長に  
この1冊



この時期にお勧めの 1 冊です。

例えるならビンテージの赤ワイン、間接照明の陰影、ビターチョコレートの苦み、落ち葉を踏みしめたときの、あの感触、肌寒くなってきたときの布団の暖かさ。

自分の時間が、この本を通して芳醇に香るのが感じられます。さすが北村薫！

短編 7 編からなるこの一冊は、皆さまの秋をさらに深めてくれるでしょう。





## 株式会社アトライズ技研 様

横浜市中区にて、輸送機・設備機械・プラント関係における機械設計および設計関連業務全般を行っている企業です。

社名は英語の attractive(魅力)、realize(実現する)、rise(上昇する＝成長する)を組み合わせた造語であり、『顧客、社員に魅力を与え、夢を実現し、共に成長する技術研究所』という意味を表しています。輸送機・設備機械・プラント関係3分野の機械設計製図および設計関連業務全般(データ作成・図面編集・CADトレース・現場スケッチ etc)を行っていらっしゃいます。自動車、特殊車両、建設土木機械、鉄道、搬送設備、自動機、食品機械、産業機械、専用機械、検査試験機、プラントエンジニアリング…様々なメーカーとのお取引は年間40社を数えます。『技術商社』として、あらゆる顧客の技術的なニーズに応え、提案し具現化されています。オフィスが同ビル内だったことが当社とのご縁の始まりで、2年前にサイトリニューアルさせていただきました。

「人が輝く技術商社」を企業目標に、お客様の声を大切に、お客様に合わせたより良いご提案と技術の発展を常に目指したいと考えております。お客様に『魅力』を感じていただける会社を目指し、日々努力していく所存でございます。また、当社の財産は、人材であると考えております。社員がアトライズ技研を通して共に成長できる会社を目指したいと考えております。

代表取締役 藤井淳



**所在地** 〒231-0001 横浜市中区元浜町3-21-2  
ヘリオス関内ビル10階

**tel / fax** 045-222-8149/045-222-9548

**設立** 2007年7月

**事業内容** 生産設備機械、産業用ロボット、輸送用機械の開発、設計、試作業務請負、及び製品委託販売 他

## 株式会社しんわ 様

横須賀市を中心に有料老人ホーム、在宅介護支援をはじめ、地域や環境に役立つサービス事業を展開されています。

株式会社しんわを中心に、グループとして4社(旬きたさと・医療法人しんわ全人会・株しんわアグリ)あり、介護を始め住宅・自動車・老人保健施設・保育所などの事業を幅広く展開。それぞれの経験とノウハウを相互に活用し合い、利用者様を差支えています。伊豆松崎エリアでは代表自らが畑を耕し、色々な野菜を作り、スタッフに手料理をふるまうとか。横須賀市議会議員を12年も務めた代表は、人々が健やかに暮らせる温かみのある地域社会をつくることを目指していらっしゃいます。トライプランニングでは本社・伊豆松崎・走水荘の3サイトのサポートをしています。



企業理念 3つの心を大切に「やさしい心」「広い心」「待つ心」

①人にいかにやさしくなるか②大海原のような広い心③言う前に、もう一度考えよう。相手を傷つけない待つ心。これらを大切にしながら地域社会に参加し、地域社会から感謝され、トップランナーの企業となれるように、これからも人々にやさしくNOを言わない「情熱」「想像」をもって社会貢献してまいります。

代表取締役 森ペン



**所在地** 〒238-0012 神奈川県横須賀市安浦町3-16

**tel / fax** 046-828-5030

**設立** 平成11年3月

**事業内容** 介護サービス・有料老人ホーム・老健施設・保育園・農業法人しんわアグリ運営



思わず「寒っ!」と言ってしまうような日も増えて、布団に包まれるのが至福の時。たくさん寝てもまだ眠い。春眠暁を覚えずならぬ、秋眠暁を覚えず…。秋の眠気の原因は、「寒暖差疲労」や、短い日照時間によるセロトニン不足から起こる「秋うつ」。改善には、入浴・適度な運動・日光を浴びる、そして栄養をとる。いろいろな食材がバランスよく取れる鍋がおすすめ。秋といえばやっぱり食欲の秋!ということで、栄養も睡眠もたっぷりにとってこの季節を満喫しましょう!

