

テレワークでのマネジメント

今こそ セルフコンディショニング

EYアドバイザリー・アンド・コンサルティング株式会社
2020年5月

パフォーマンスを改善・向上するためのコンディショニング

コロナ禍において、テレワークが一気に加速化し、オフィス環境や働き方が変化しています。
その中でパフォーマンスを発揮するために、個々人の心身のセルフコンディショニングの重要性がますます高まっています。

個々人のパフォーマンス発揮



セルフコンディショニング



コロナ禍において急激に変化



出典：経済産業省(2016)健康経営オフィスレポート

https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/downloadfiles/kenkokeieioffice_report.pdf

労働生産性の低下に直結し、企業にとっても大きな損失

コンディションの低下は、労働生産性に大きく影響し、企業に対して大きな損失を与えます。
そこで、今回はセルフコンディショニングをしっかりと整え、パフォーマンス改善・向上のためのヒントを提示します。

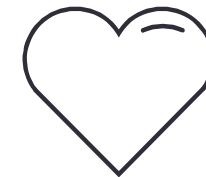
ある調査*1によると、

- ▶ 日本人の労働生産性低下の原因のTOP3は肩こり、睡眠不足、腰痛によるものである。
 - ▶ 肩こりによる生産性低下による一人当たりの年間損失額だけでも、約5万円。
睡眠不足による損失額が約4万円、腰痛は約3万円となっている。
- ※1,000名規模の企業の場合、肩こり、睡眠不足、腰痛による年間損失額が約1.2億円！

「カラダ」



テレワークが進み、オフィス環境がこれまでと変わってきた中で、
しっかりとパフォーマンスを出し続けるために、
個人の努力に任せるだけでなく、
企業課題としてセルフコンディショニングに今こそ取り
組むべきと考えます。



「ココロ」

* 1: Nagata T, Mori K, et al. Total Health-Related Costs Due to Absenteeism, Presenteeism, and Medical and Pharmaceutical Expenses in Japanese Employers. J Occup Environ Med.

コンディショニング術のご紹介(全3回Special interview)

From Players*1 とのコラボレーションにより、全3回にわたってセルフコンディショニングに関する対談をお届けします。
5月は、オフィスポ※2 代表の奥村誠浩氏と、「ブレイクタイムの重要性と、良いブレイクタイムの取り方」について、ご紹介します。

1 × オフィスポ

ブレイクタイム術

テレワークにおけるメリハリのある働き方

2
Coming soon

3
Coming soon

*1 From Playersとは、11の企業、ブランドが集結し、これからの「いいはたらく」を作る団体
URL: <https://from-players.jp/> HR Award 2019 プロフェッショナル部門 最優秀賞受賞

*2 「オフィスポ」とは、オフィスで簡単な運動や体操、スポーツをして気分転換をはかり、健康増進や仕事の効率向上につなげようとする取り組みのことで、文部科学省の委託事業「若者のスポーツ参加機会拡充を通じた地域コミュニティ活性化促進事業」の一環として始められたプロジェクトです。

オフィス スポ。

ブレイクタイム術

テレワークにおける
メリハリのある働き方

ゲスト: 文部科学省委託事業「オフィスポ」
プロジェクトプロデューサー/ ブレイクタイムデザイナー
奥村 誠浩 氏

聞き手: EY Japan Advisory
Strategy / Customer Consulting
シニアマネージャー
松尾 竜聖

テレワークで成果を最大化させる方法とは
Special Interview

今こそセルフコンディショニング
Vol.1 パフォーマンスとブレイクタイム



※画像をクリックすると動画ページにリンクします。

*From Playersとは、11の企業、ブランドが集結し、これからの「いいはたらく」を作る団体
URL: <https://from-players.jp/> HR Award 2019 プロフェッショナル部門 最優秀賞受賞

インタビューまとめ

- ▶ ブレークタイムは仕事と生活にメリハリをつけ、生産性の向上に寄与する
- ▶ ブレークタイムは、インフォーマルな会話を楽しみ、より良い関係性を構築するチャンス
- ▶ 家庭内フリーアドレスの活用で、移動するタイミングでブレークタイムを入れる
- ▶ 趣味や家事など仕事とは違う脳を使うことで、アタマもリフレッシュ(家庭にも貢献も?)
- ▶ キーストンハビット(ちょっと幸せになる定期的な予定)により、生活にリズムを持たせる

参考:FIKAとは？

- ▶ FIKAとは、スウェーデンの文化で、午前10時と午後3時にお茶をすることです（英語でいうCoffee break）。
- ▶ スウェーデン人のほとんどがFIKAの時間をとっており、伝統・文化として大切にしています。

FIKAの特徴:

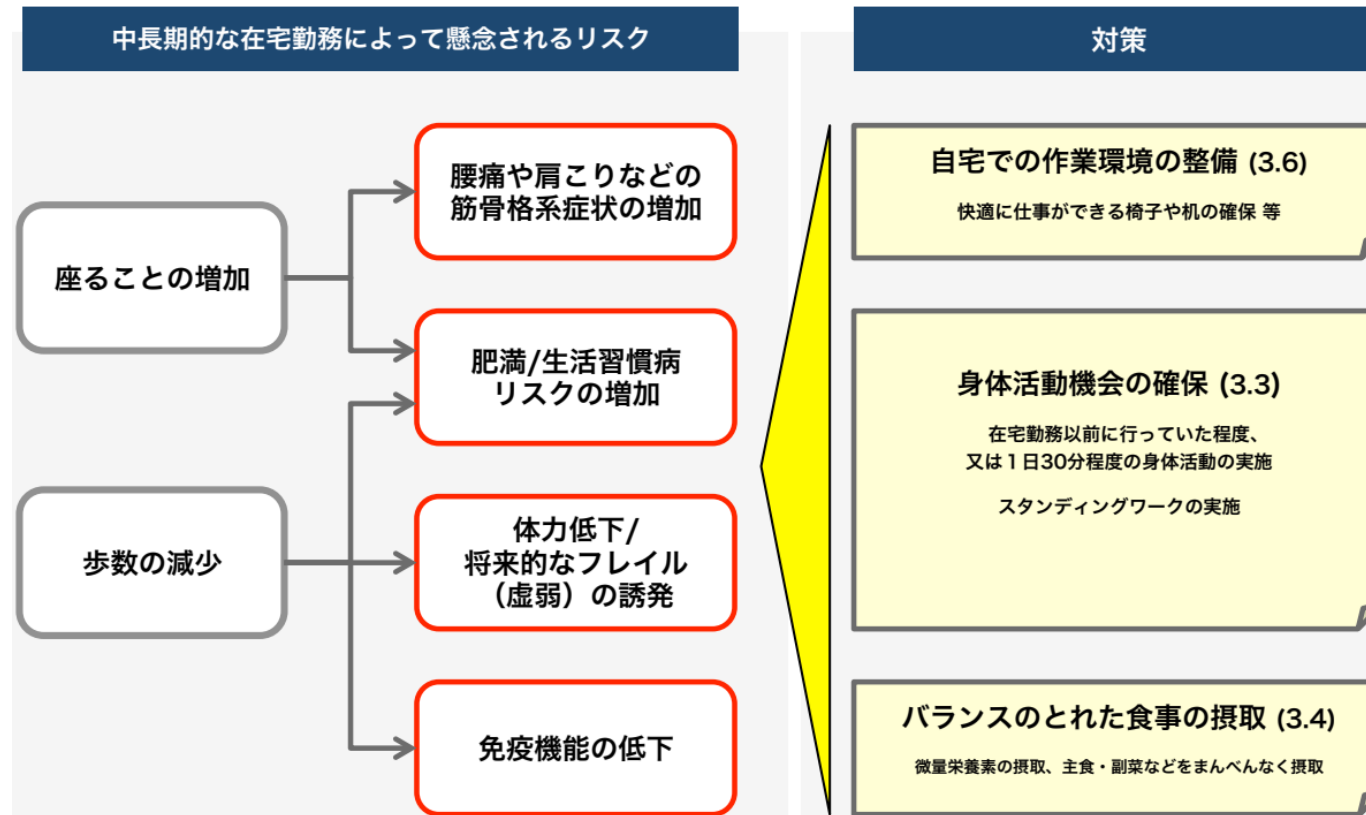
- ▶ 単なる休憩という意味合い以外に、重要なコミュニケーションのきっかけ・機会として重視されています
- ▶ 週末の予定や身の回りのことなど、“雑談”を楽しむことで、職場での意思疎通が向上し、自由に意見を言える関係性の構築など良い効果をもたらします。
- ▶ 当然、FIKAの時間帯は、上司や部下、教える側と教わる側などの立場は関係なく、仲間として会話を楽しまます。



参考：在宅勤務がワーカーのWell-beingに及ぼす影響と対策

在宅勤務によって懸念される身体的なリスクにより、生産性やウェルビーイング (Well-being *) 低下を招く前に、個人としてだけでなく企業としての対策・サポートも必要です。

*身体的、精神的および社会的にも良好である状態



出典：公益社団法人日本ファシリティマネジメント協会(2020)
http://www.jfma.or.jp/news/pdf/JFMAOvercomCOVID19_06.pdf

EY流 FIKA&リモトレの すゝめ

社員のWell-beingとコンディションを整え、パフォーマンス向上へ

EYでは、テレワークにおける社員のWell-beingと、心身のコンディションを保つための取り組みを行っています。

POINT:

- ▶ 業務のメリハリをつけるためにも雑談(インフォーマルなコミュニケーション)を行い関係性をメンテナンス
- ▶ 家族・パートナーへの配慮はもちろん、家族・パートナーからの仕事への理解(会社への信頼)を得ることで、仕事の時間の確保・管理などリモート下における労働環境をより良いものとする
- ▶ 簡単にできる運動の術を身に着け、機会を定期的に持つ

<参考:テレワークを実施して感じた心理的・身体的な課題>

1位:同僚とのコミュニケーションの量が減る	(38.4%)
2位:時間管理が難しい	(30%)
3位:つい仕事以外のことをしてしまう	(28.6%)
4位:運動不足になる	(26.8%)
5位:集中力が続かない	(24.2%)
6位:上司に仕事していないとおもわれるのではないかと心配になる	(22.8%)
7位:ビデオ会議などオンライン会議が苦手	(20.2%)
8位:孤独を感じる	(16.4%)
9位:自律的に働ける自信がない	(16%)

出典:テレワーク勤務のメリットや課題に関する調査結果(アドビシステムズ)

https://www.adobe.com/jp/news-room/news/202003/20200304_adobe-telework-survey.html



EY版FIKA 雑談を生む Happy On Friday /Happy On Zoom

- ▶ EYアドバイザリー&コンサルティングでは、毎週金曜日の15時にリフレッシュとして週替わりでお菓子を食べながら、
- ▶ 社員同士でコネクトするHappy On Fridayという文化があります。
- ▶ テレワークになってもHappy On Zoomとして、時間を15分に短縮する代わりに、頻度を増やして、週2~3回オンラインでリフレッシュ&コネクトタイムとして継続されています。
- ▶ EYではインターナルコミュニケーションチームと有志の社員が主体となり企画・運営について実施しています。
- ▶ 多くの社員が参加する(全社員の10~15%程度)秘訣はまた別の回に。

リアルな場から

参加者数:約200名/回



オンラインへ

参加者数:約150-200名/回



トピック例

- ▶ 在宅勤務お悩み相談
- ▶ 社長の部屋
- ▶ 体育会Zoom! おすすめサプリ・簡単トレーニングのご紹介
- ▶ パートナーの仕事術「プレゼンテーション編」
- ▶ クイックマインドフルネス講座
- ▶ ジュニアの頃にプロフェッショナルとしての目を開かせてくれたプロジェクト
- ▶ COVID-19による企業のブランディング、マーケティング戦略への影響とは?
- ▶ コンサルタントの必読書
- ▶ 産業医によるZOOM治療室

*EYでは、インターナルコミュニケーションをZoom、ビジネスコミュニケーションをMicrosoft teams、と特性によってtoolを使い分けています。

社員のWell-beingとコンディションを高めるリモトレ

- ▶ Happy On Friday/ Happy On Zoomに加え、社員のWell-beingとココロとカラダのコンディションを整えるため、リモトレを開始。
- ▶ 一流のプロフェッショナル、アスリートを講師に迎え、ストレッチなどリラックスしたものから、少々強度のある運動系、また筋力トレーニングの要素を入れたプログラムまで、自宅で出来るトレーニングを実施しています。



オフィスポ × WABN
EY Women Athletes
Business Network

※「オフィスポ」とは、オフィスで簡単な運動や体操、スポーツをして気分転換をはかり、健康増進や仕事の効率向上につなげようとする取り組みのことで、文部科学省の委託事業「若者のスポーツ参加機会拡充を通じた地域コミュニティ活性化促進事業」の一環として始められたプロジェクトです。

※WABNは(Women Athletes Business Network)女性アスリートの中から優れた人材を発掘し、ビジネス界での活躍やリーダーシップの発揮を後押しするために、女性アスリートが競技引退後に、起業を含むビジネス分野への挑戦やキャリア転換のサポートを行うEYのプログラムです。

社員のWell-beingとコンディションを高めるリモトレ

- ▶ オンライン且つリアルタイムで行うことで、インタラクティブ性をたかめ、つながりを実感できます。(講師への質問タイムも有り)
- ▶ 社員の家族・パートナーも参加し、社員だけでなく、家族・パートナーも含めたWell-beingまで考えることが重要です。



EYについて

EYは、アシュアランス、税務、トランザクションおよびアドバイザリーなどの分野における世界的なリーダーです。私たちの深い洞察と高品質なサービスは、世界中の資本市場や経済活動に信頼をもたらします。私たちはさまざまなステークホルダーの期待に応えるチームを率いるリーダーを生み出していきます。そうすることで、構成員、クライアント、そして地域社会のために、より良い社会の構築に貢献します。

EYとは、アーンスト・アンド・ヤング・グローバル・リミテッドのグローバルネットワークであり、単体、もしくは複数のメンバーファームを指し、各メンバーファームは法的に独立した組織です。アーンスト・アンド・ヤング・グローバル・リミテッドは、英国の保証有限責任会社であり、顧客サービスは提供していません。EYによる個人情報の取得・利用の方法や、データ保護に関する法令により個人情報の主体が有する権利については、ey.com/privacyをご確認ください。EYについて詳しくは、ey.comをご覧ください。

EY Japanについて

EY Japanは、EYの日本におけるメンバーファームの総称です。EY新日本有限責任監査法人、EY税理士法人、EYトランザクション・アドバイザリー・サービス株式会社、EYアドバイザリー・アンド・コンサルティング株式会社などから構成されています。なお、各メンバーファームは法的に独立した法人です。詳しくはwww.ejapan.jpをご覧ください。

EYアドバイザリー・アンド・コンサルティング株式会社について

EYアドバイザリー・アンド・コンサルティング株式会社は、EYの日本におけるメンバーファームです。さまざまな分野の専門性を有するプロフェッショナルがグローバルに連携し、企業が抱える経営課題に対し、最先端かつグローバルな視点と実行力で、最適なアドバイザリーサービスを総合的に提供いたします。詳しくは、www.ejapan.jp/advisoryをご覧ください。

© 2020 EY Advisory & Consulting Co., Ltd.
All Rights Reserved.

ED MMY

本書は一般的な参考情報の提供のみを目的に作成されており、会計、税務およびその他の専門的なアドバイスをを行うものではありません。EYアドバイザリー・アンド・コンサルティング株式会社および他のEYメンバーファームは、皆様が本書を利用したことにより被ったいかなる損害についても、一切の責任を負いません。具体的なアドバイスが必要な場合は、個別に専門家にご相談ください。

ejapan.jp/advisory/