

社員が一つになって取り組む

# 「健幸づくり経営の3つの原則」基礎講座

## WORKSHEET 第二章



## 第二章 健康とは何か？ 原則 1

### ① 健康と健幸の違いについて

「第二章のポイント」

(健康の定義)

健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、  
肉体的にも、**精神的**にも、**社会的**にも、すべてが満たされた状態にあること

・簡単にまとめると ↓

健康診断で異常なし、風邪もひかず、花粉症でもなく、頭痛や肩こり、腰痛もない。  
そして、イライラもなく、心も穏やか。人との付き合いもうまくいっている。

逆に、健康診断の結果で異常ない人でも、いつもイライラしている人、逆に落ち込んで元気がない人は  
健康とは言えない。

第一章のがんで余命半年を宣告された男は、健康でしょうか？

健康の定義では、健康とは言えません。がんを発症し、肉体的に満たされていない状態です。

しかし、彼は、残された時間をどう生きるか考えて行動しました。

## 第二章. 健康とは何か？ 原則 1

### ① 健康と健幸の違いについて

「第二章のポイント」

(健幸とは?)

**幸** = 望む姿という意味があります。

**健幸**とは = あなたが、どんな生き方をしたいのかどんな暮らしをしていくのか

なりたい姿 = 望む姿、生き方です。

人には、**生まれた瞬間から「死」というゴールが誕生する**。ゴールに向かってあなたが今できることをやる。  
これが、「**健幸づくり**」です。

余命半年を宣告された男性は、ゴールが見えたことでやるべきことをやった。

短い期間だったかもしれないが、彼は、余命宣告をされる前と比べて健幸だったのかもしれない。

余命半年を宣告されると、一気に健幸について考えることができます。なぜなら、ゴールが明確になるからです。

しかし、普段私たちは、「死」というゴールに向かって生きているにもかかわらず、

どんな生き方をしたいのか？とかどんな暮らしをしたいのか？深く考えることが少ないのです。

第一章では、余命半年を宣告されたとき、あなたがどんな生き方をしたいのか考えてもらいました。

第二章では、今の状態からあなたがこれから先、どんな生き方や暮らしをしたいのか考えてみましょう。

## 第二章. 健康とは何か？ 原則 1

### 健幸づくり計画

**健幸**とは=あなたが、どんな生き方をしたいのかどんな暮らしをしていくのかなりたい姿=望む姿、生き方です。しかし、余命半年を宣告されるようにゴールが明確にならなければ、行動しません。では、あなたのゴール = 「死」、寿命は何歳ぐらいでしょうか？日本人の平均寿命を目安にゴールを決めてみませんか？

	男性	女性
平均寿命	81歳	87歳
あなたの今の年齢	歳	
あなたが生きたい年齢は何歳ですか？	分からないときは、平均寿命でもいいでしょう。 歳 = <b>ゴール</b>	
あなたが生きたい年齢まで残り何年ですか？	(生きたい年齢) 歳 - (今の年齢) 歳 = 年	
ゴールまでの残り年数は = 年です。		

## 第二章. 健康とは何か？ 原則 1

### 健幸づくり計画

あなたのゴール（何歳まで生きたいか）とゴールまで残り何年かがわかりました。  
この先、ゴールは変わることもありますが、今の時点でのゴールに向かって、どんな生き方や暮らし方をするのか考えてみましょう。\*右側の空白に書き出してください。  
もしあなたが、40代なら、50代以降の生き方や暮らし方を考えます。  
そして、過去の30代、20代、10代はどんな生き方をしていたのか書いてください。  
\*左欄に記入例を記載しています。

あなたのゴールは \_\_\_\_\_ 歳で  
ゴールまでの残り年数は = \_\_\_\_\_ 年です。

現在、42歳の男性が記入した例です。

**10代**

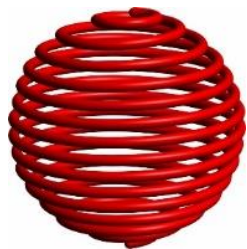
例：スポーツに熱中し、ケガしないように自分でトレーニングを勉強し実践

**20代**

例：会社でできる仕事は何でもやった。  
そして、結婚して子供が3人生まれる。

<p style="text-align: center;"><b>30代</b></p> <p>例：起業し、朝から晩まで休みなく仕事をする。年に一回は、キャンプへ家族全員と行く。祖父母が全員なくなり、死について考える時間が増える。</p>	
<p style="text-align: center;"><b>40代</b></p> <p>例：30代と比べて働く時間を減らし、家族との時間を増やす。今の仕事の中で次世代に残す活動に力を入れていく。4人の子供の中で3人が成人し、独立していく。トレイルランを始めて、年に1回大会へ参加する。本を出版する。</p>	
<p style="text-align: center;"><b>50代</b></p> <p>例：4人の子供たちは成人し、結婚し子供が生まれる（孫） 孫と過ごす時間が増える。 仕事を生かして地域に貢献する活動に力を入れる。ホノルルマラソンに参加し完走を目指す。トレイルラン大会も年に2回参加する。</p>	
<p style="text-align: center;"><b>60代</b></p> <p>例：地域活動へ参加し、地域や次世代のために活動する。子供たち、孫たちと旅行や食事に出かける。 日本各地の山へ登山へ出かける。 キャンピングカーで旅をしながら仕事をする生活。</p>	

<p><b>70代</b> 例：好きな山登りを続けるために毎日の運動を欠かさず行う。地域のボランティア活動に参加する。</p>	
<p><b>80代</b> 例：畑で野菜づくりをする。登山もできる限り続ける。</p>	
<p><b>90代</b> 例：畑で野菜作りをつづける。できた野菜は、家族や近所、自分のために、</p>	
<p><b>100歳から先</b> 例：静かに余生を過ごす。</p>	



## 第二章. 健康とは何か？ 原則 1

### ② 健康づくり経営スパイラルと健幸づくり経営スパイラルの違い

「健康づくり経営スパイラル」とは \*スパイラルとは、連鎖、循環という意味です。

健康の考え方を知らないまま始める健康経営 → 会社の数値目標を立てる → 取り組みを始める →  
社員はやらされている → 社員の間に意識差がある → やる社員・やらない社員のコミュニケーションがとりづらい

その結果、

経営者・担当者はどうすればいいか悩む → ストレスになり生産性が低下する → 業績が低下する・・・

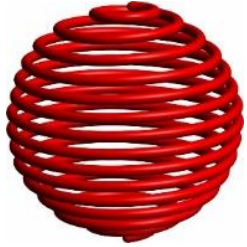
というように、経営者・担当者、そして、一部の社員は健康が大切だと理解して取り組みを始めても他の社員は、やる気もなく、会社がやれということをやっている。

その結果、やる気のある社員とやる気のない社員を社内で生み出します。

これは、健康経営に取り組むことで新しく生み出している課題で、どんな会社でも必ず起こる可能性がある。

逆の言い方をすれば、健康経営に取り組まなければ、社員同士のコミュニケーションの悩みや担当者としての悩みも生まれなかったといえます。





## 第二章. 健康とは何か？ 原則 1

### ② 健康づくり経営スパイラルと健幸づくり経営スパイラルの違い

「健幸づくり経営スパイラル」とは \*スパイラルとは、連鎖、循環という意味です。

社員一人一人が望む健康な姿が「健幸」と理解して始める健康経営 → 個人の目標を立てる  
→ 会社のなりたい健康な姿をイメージする → 取り組みを始める → 個人が自立して取り組む →  
社員一人一人のペースで取り組む → 社員同士が情報共有をして尊重しあっている

その結果、

経営者・担当者は理念や目的を明確にすることに集中できる → 社員が積極的に取り組むことで健幸になり、  
新しいアイデアが生まれ取り組みも加速する → 生産性が向上し業績も上がる

いかがでしょうか？

一人一人が、健幸づくりに取り組むことが大切ということがご理解いただけたのではないのでしょうか  
本来、経営者は、社員が一つになって取り組んでいくことを望んでいます。  
そのために必要な考え方が、「健幸づくり経営」です

## 健康づくり経営と健幸づくり経営の違いをまとめると

健康づくり経営 = 「会社の健康づくり数値目標」

×

「やらされる取り組み」

×

「一部の社員が行動する」

↓

その結果：ストレス大・生産性低下・業績低下

健幸づくり経営 = 「個人のなりたい健幸な姿」

×

「自分のペースで取り組む」

×

「自分のために行動する」

↓

その結果：ストレス小・生産性アップ・業績向上

健康経営の目的の一つ、生産性の向上を得るためには、健幸づくり経営を進めていく必要がある。

# 健幸づくり経営への第一歩

## 「第二章のポイント」

1. 健幸づくり経営への第一歩は、社員一人一人が健幸について考えることです。
2. 社員一人一人が、健幸づくりの行動を始める。

社員一人一人が、自分の健幸について考える時間が大切です。

