

# 杉浦事務所便り

連絡先：〒060-0041

札幌市中央区大通東2丁目8-5 プレジデント札幌ビル5階

電話：011-207-7771 FAX：011-207-7772

e-mail：k.sugi@sr-roumu.com

URL http://www.sr-roumu.com

すぎうらブログ随時更新中！http://ameblo.jp/sr-sugi/



## 「自律訓練法」の活用で ストレス解消

### ◆メンタルケアの手法の1つ

ストレスが原因とされる心身の不調を改善するために効果があると言われるのが、「自律訓練法」と呼ばれる心理療法です。

職場や学校で、メンタルケアの手法の1つとして使われることも多く、1人で習得することも可能だそうです。

### ◆「自律訓練法」とは？

この自律訓練法は、ドイツの精神科医が開発した心身の自己調整法で、古くから日本にも紹介され、オリンピック選手のメンタルトレーニングに使われたこともあるそうです。

心療内科や精神科などにおいても使われる一種の自己催眠法であり、全身をリラックスさせることができ、心身の疲れがとれるとされ、簡単に言えばリラクゼーション法の1つです。

### ◆「自律訓練法」の効果

実施による主な効果は、次の通りです。

- (1) 蓄積された疲労を回復できる。
- (2) イライラせずに穏やかな気持ちになれる。
- (3) 自己統制力が増して衝動的な行動が少なくなる。
- (4) 仕事や勉強の効率がアップする。
- (5) 身体的痛み・精神的苦痛が緩和される。
- (6) 内省力がついて自己向上性

が増す。

### ◆実施の手順

静かな落ち着いたところで行います。ゆったりした服装で、椅子やソファに深く腰掛けるか仰向けに寝て、両腕・両脚を少し開いた状態で目を閉じ、気持ちを静めるため「気持ちが落ち着いている」(基礎公式)と心の中で唱えます。

次に、腕や脚に「重み」を感じることを練習します。「第1公式」と呼ばれる言葉(右手が重たい・左手が重たい・右脚が重たい・左脚が重たい、の順)を唱え、腕や脚に「重み」を感じることを練習し、続く「第2公式」では、血液循環が良くなり手足の腕や脚に「温かさ」を感じる練習をします。

以下、「心臓が静かに規則正しく打っている」(第3公式)、「楽に呼吸をしている」(第4公式)、「おなか温かい」(第5公式)、「額が心地よく涼しい」(第6公式)と続きます。

## パート社員から正社員への 登用の現状と今後

### ◆パート社員として仕事に復帰

結婚・出産などを理由に仕事を辞めて一旦家庭に入ったものの、パート社員として仕事に復帰し、その後正社員に登用されて活躍する女性が増えています。

労働力人口が減っていく中、柔軟な働き方の実現は企業の人材確保

保には欠かせません。

### ◆優秀な人材確保の一手段

パート社員の正社員登用により、優秀な人材を確保できます。その反面、正社員になると雇用調整が難しく、一般的に人件費も高まります。

そのため、登用制度を有する企業では、パート社員を正社員に登用する選考過程において能力を厳しく見極める傾向にあります。

その結果、パート社員から登用された正社員は即戦力と評価されることが多く、新卒採用と中途採用に加えて、新たな採用ルートとして確立しつつあります。

### ◆正社員への登用の現状

昨今は、パート社員が正社員並みに企業内で基幹的な役割を担うケースも増え、仕事内容と雇用条件との間にギャップも見られます。

2008年に「改正パートタイム労働法」が施行され、正社員と均衡のとれた待遇の確保や正社員への転換推進措置などが企業に義務付けられました。

しかし、独立行政法人「労働政策研究・研修機構」の「短時間労働者実態調査」(2010年)によると、正社員への転換推進措置をとっている企業は約5割にとどまっています。

### ◆結婚・子育て後のやる気を活用

パート社員のさらなる待遇改善に向けて、厚生労働省は今年2月に「今後のパートタイム労働対策に関する研究会」を立ち上げ、今



夏に報告書をまとめる予定です。

すべてのパート社員が正社員への登用を望んでいるわけではありませんが、やる気と能力のあるパート社員を正社員に登用し、活躍の場を提供することは、企業にとっても様々な利点があるのではないのでしょうか。

## 「ボランティア休暇」導入 企業が増加中

### ◆企業 CSR の要請と従業員からの要望

東日本大震災の発生をきっかけとして、企業が、従業員のボランティア活動を目的とした特別休暇(ボランティア休暇)を認め、制度として導入するケースが大手を中心に増えているようです。

これは、「企業は社会的責任(CSR)を果たすべき」という要請と同時に、従業員からの要望も増えていることが背景にあるようです。

### ◆具体的な導入事例

制度を導入したと報道された企業は、SMBC日興証券(最大3日間)、有給休暇との組合せで最大16日間)、さわやか信用金庫(最大5日間)、トリンプ・インターナショナル・ジャパン(9月末までに最大14日間)、ワコール(8月末までに最大連続20日間)などです。

なお、厚生労働省の調査(2007年実施)によれば、ボランティア休暇制度を導入している企業(従業員1,000人以上)の割合は、17.7%だそうです。

### ◆法的な問題点も

企業が「ボランティア休暇」を制度化することは可能です。しかし、様々な法的な問題も考えられます。

例えば、会社が認めたボランティア休暇中に従業員が怪我をした場合、労災と認められるのでしょうか。「業務起因性」が認められるかどうかは微妙な問題です。また、企業の安全配慮義務が問われるケースも過去にあったようです。

### ◆導入には慎重な判断が必要

上記のことから、特別休暇である「ボランティア休暇」の導入には、慎重な判断が求められると言えるでしょう。

## 今年の新入社員は何を重視？ 理想の上司像は？

### ◆「良好な人間関係」を最も重視

株式会社毎日コミュニケーションズから、今年4月入社の新入社員を対象に実施した「2011年マイコミ新入社員意識調査」(984名が回答)の結果が発表されました。

この中で、「社会人として仕事をしていく上で重要だと思うこと」(複数回答)について聞いたところ、回答の上位ベスト3は次の通りでした。

- (1) 良好な人間関係(69.8%)
- (2) 挑戦(46.2%)
- (3) 楽しさ(43.8%)

### ◆理想の上司は「指示・指導が的確」

上記と同じ意識調査の「理想の上司像」(複数回答)に関する質問では、次の通りの結果となりました。

た。

- (1) 指示・指導が的確である(67.8%)
- (2) よくアドバイスをくれる(47.8%)
- (3) 相談に乗ってくれる(45.4%)

### ◆新社会人の多くは「上司に本音を語れない」

また、レジェンダ・コーポレーション株式会社では、今年4月に新社会人となった入社1年目と入社2年目の社員を対象に行った意識調査(665名が回答)の結果を発表しました。

その中で、「目上の人に対して仕事上の本音の話ができるか」を尋ねたところ、入社1年目の人のうち63.8%が「本音を語れない」「ためらう」が57.9%、「できない」が5.9%と回答しました。これが入社2年目の人になると57.2%に下がります。

### ◆20代の若者は「伝える力」が低い！？

逆に、先輩社員は20代の後輩社員をどのように見ているのでしょうか。株式会社電通では、首都圏の会社員800名を対象に「伝える力」に関するアンケート調査を行いました。

その結果によれば、30~50代の会社員のうち、52.5%の人が「新入社員をはじめ20代前半の若者の『伝える力』は低くなっている」「低くなっていると思う」および「どちらかと言えば低くなっていると思う」の合計)と回答したそうです。