

高岡ロータリークラブ

会長／牧野 明 幹事／坪田 伊歩

UNITE
FOR
GOOD

2025/10/23

No.15

例会日：木曜日 12:30～13:30 創立：1951/11/15 チャーターナイト：1952/4/15 創立順位：No.68

司 会 安田 会場監督 点 鐘 牧野 会長
国歌斉唱

ロータリーの目的／四つのテスト
ゲスト

■etincelle（エタンシエル）代表 西野美冬様
会長挨拶／報告
幹事報告

■定例理事会⇒本日 桐の間 13：30～

■地区大会

- ・10月25日(土) 指導者育成セミナー
石川県小松市團十郎芸術劇場うらら
(受付 13：00 点鐘 13：30)
- ・10月26日(日)地区大会2日目
石川県小松市團十郎芸術劇場うらら
(受付 11：30 点鐘 12：30)

※送迎は HN オ-到高岡バス出発 10:00

< ニコニコBOX 8件 32,000円 >

牧野会長／西野美冬様、本日の卓話よろしくお願いし
ます。

中野副会長／先日の小杉カントリークラブ夜間例会、
盛会で雨も降らず大変良かった例会となりました。
皆さんありがとうございました。本日のゲスト、エ
タンシエル代表西野さん、よろしくお願いします。

坪田幹事／西野様ようこそ高岡ロータリークラブへ。
本日卓話よろしくお願いします。

山本(毅)筆頭理事／我が家では高市早苗さんの総理大
臣の就任を祝い、祝杯をあげました。小泉上げの既
存マスコミの論調を跳ね返し、圧倒的な党員の支持
で自民党総裁に選任され、公明党が連立を一方的に
離脱しても、必ず総理大臣になるとの強い意志で、
短期間で日本維新の会との連立を成立させました。
公明党の足枷が外れたおかげで、憲法改正、スパイ
防止法、積極財政の推進などやりたい政策を強力に
進めることができるようになって本当に良かったです。

茶谷君／西野さん、本日の卓話よろしくお願いします。
今回の卓話、木村プログラム委員長が講師を探して
いたので、私の方から西野さんを紹介させていただ
き、本日に至っております。西野さんのプロフィー

ルは後ほど茶谷から紹介しますが、西野さんとは今
年6月に、私の会社のお向かいさんの北日本新聞・
立野会員の部下で穴戸さんという元気な女性の営
業部長さんから、「美魔女ランチ会」なる昼食へのお
誘いがあり、その時に同席されていた西野さんと初
対面。知り合ってまだ日も浅い中で、厚かましく卓
話のお願いし、大変恐縮しておりますが、快くお受
けいただき感謝！ちなみにランチ会で、西野さんは
「アジの塩焼き定食」を好んで食べておられました。
意外と庶民派！以上

才高君／皆様方のおかげで、インターアクト年次大会
は無事終了しました。高木委員長をはじめ、山岡副委
員長、林親睦委員長、親睦委員の皆様、本当にお疲
れ様でした。また、四津谷住職、とても面白く為に
なる講演をしていただき、ありがとうございました。
伏木高校の生徒さんは、とてもしっかりされていて
頑張ってるやきっていただきました。お見事でし
た！

永田君／当協会が金屋町の公民館を取得し、屋上にあ
った「励みの鐘」を再設置しました。記念式を開催
した様子をマスコミに報道されました。これからも
親しまれる鐘になることを願っています。

中川君／本日も多くのニコ BOX ありがとうございます。
皆様月に1度はニコ BOX よろしく願いしま
す。

etincelle（エタンシエル）代表 西野美冬様



生産性向上と離職防止につながる

「 ウェルビーイング経営 」

～ 従業員が “ここで働きたい” と感じる職場づくり ～

皆さん、こんにちは。今日はお招きいただき、本当にうれしく思っています。こうして皆さんと一緒に「ウェルビーイング経営」というテーマでお話しできることを、心から楽しみにしてまいりました。タイトルにもありますように、「生産性向上と離職防止」にどうつながるのか、そして社員が「この会社で働けてよかった」と感じる職場づくりについて、私の経験を交えながらお話ししていきたいと思います。

私が今の仕事を始めたきっかけは、自分自身の経験からです。昔の私は、全く自分らしく生きていませんでした。常に無理をして体を壊し、心もすさんでいました。見た目も今とは全く違って、当時は体重が 80 キロ程ありました。コンプレックスからダイエットを繰り返して病気になる経験から、自分を見つめ直して病を克服し、自分らしく生きることの大切さに気づいたんです。心身を整え体が変わると、人生において心も人間関係も、仕事もすべて良い方向に変わっていきました。「心身の健康」「自分らしく生きること」の大切さを体感したその経験が、今の「ウェルビーイング」を伝える活動の原点になっています。

多くの女性たちのサポートをされていて感じるのですが、我慢や生きづらさを抱えた人たちが、自分らしさを取り戻した瞬間に、驚くほど人生が動き出します。家庭の雰囲気明るくなり、仕事のパフォーマンスも上がる。しかも本人だけでなく周りにも良い影響を与えるんです。そうした変化をこれまで何度も目の当たりにしてきて、「人がもっと自分らしく笑顔でいられる社会をつくりたい」そうすれば社会はもっと良くなると強く思うようになりました。

さて、ウェルビーイングという言葉は最近よく耳にするとおと思いますが、何となく「いい感じの状態」というイメージで捉えている方も多いかもしれません。もともと WHO では「病気でない」だけでなく、肉体的・精神的・社会的に満たされた状態を“健康”と定義しています。つまり、ウェルビーイングとは「いい状態で生きている」ということなんです。日本の「いきがい」にも例えられたりします。ただ、ウェルビーイングな状態は一人ひとり異なります。個人がウェルビーイングかどうかを測るのに、ギャラップ社では5つ領域で主観的ウェルビーイングを計測しています。簡単に言うと「仕事への納得感」「他者との深い関わりや愛情」「経済的な安心」「心身の健康」そして「地域社会とのつながり」。この5つがバランスよく満たされてこそ、人は幸せと実感できるとも言われています。

2019 年から、厚生労働省も働き方改革の中でウェルビ

ーイングという言葉を使い始めました。目的は「多様な働き方を実現すること」ですが、現場ではその手段となる、例えば「残業を減らすこと」ばかりに意識が向かい、やらされ感を抱く社員が増えたという声も多いです。私が関わった企業でも、残業は減ったけれど社員のモチベーションが下がり、成果が出にくくなったというケースがありました。空いた時間を新しい価値創出に使えず、ただ時間だけが余ってしまう。「働きやすさ」ばかりを追いかけて、「働きがい」を見失ってしまうと、生産性はむしろ下がってしまうんです。大切なのは、「働きやすさ」と「働きがい」の両立です。働きやすいけれどやりがいがない職場は、いわばぬるま湯のような状態で、生産性が上がりません。反対に、やりがいを感じられる職場は、社員が自ら主体的に動き、成長していきます。つまり、外からの指示や報酬ではなく、「やりたいからやる」という内的な動機づけを育てることが、これからの経営には不可欠なんです。

これまでは「評価」や「報酬」など、外的な要因で人が動く社会でした。でも、これからは自分の価値観や強みを活かして働く“自律の時代”です。「上手く生きる」より、「より善く生きる」。つまり「幸せを戦略的にデザインする経営」が求められています。

その基盤となり組織成長に不可欠だと近年注目されているのが、ポジティブ心理学です。これは「マイナスをゼロに戻す」心理学ではなく、「ゼロをプラスにする」心理学。幸福な人の研究を重ねた結果、幸福度を上げるためには5つの要素があれば良いということが分かりました。それが PERMA モデルです。P「ポジティブで心地よい感情」、E「没頭できる時間」、R「良好な人間関係」、M「意味や目的を感じられる」、そして A「達成感、自己成長を感じられる」。企業においても、従業員がこの5つを満たしていると、創造性が 3 倍、生産性が 31% 高く、離職率も大幅に下がるというデータがあります。

PERMA に加え、もう一つ大切なのが「強み」に目を向けることです。多くの企業では、どうしても課題や弱点の克服に力を注ぎがちですが、実は人は弱点を直すよりも、強みを活かすほうが圧倒的に伸びます。ある大学の実験では、得意分野を伸ばした人の方が平均の人の 8 倍成果を上げたという結果もあります。私の研修では、社員同士が互いの強みを見つけ合い、ポジティブフィードバックを伝え合うワークを行います。これが大変好評で、これを繰り返すと、職場の雰囲気が変わり、心理的安全性が生まれるので、関係性の質が高まり離職が減ります。社員が安心して「できない」と素直に言えるようになるんですね。自分の強みで誰を助けることができる。組織効力感が高まります。

ある企業では、この PERMA と強みの研修を取り入れた結果、半年後には「この会社で働けてよかった」という声が自然と出るようになり、離職率がほぼゼロになりました。女性社員の活躍も増え、生産性も上がりました。ウェルビーイングは決してただ優しく“甘やかす考え方”ではなく、生産性を上げるための経営戦略なんです。

す。

これからの時代、企業に求められるのは「働きやすさ」だけではありません。「働きがい」「つながりや貢献」「自己成長」等を感じられる環境をつくること。そのための一歩として、今日お話しした PERMA や強みの活用をぜひ意識してみてください。社員の笑顔が増えれば、会社の未来はもっと明るくなります。ウェルビーイング経営は、人が輝く経営そのものです。

今日の話の中で、何か一つでもヒントになったことがあれば、ぜひ明日から取り入れてみてください。皆さんの会社が、社員が「この会社で働けてよかった」と心から言える場所になりますように。本日は本当にありがとうございました。