

## 取組みのカテゴリ

従業員の健康保持・増進

労働環境の改善

## 企業情報

所在地：東京都

従業員：39,985名

安全衛生方針の策定

## 背景

店舗数の増加をきっかけに、2017年に安全衛生方針を定めて労働災害防止に向けて取組をさらに強化しました。

## 取組内容

### 1. 【労働災害を防止するための健康保持・増進】

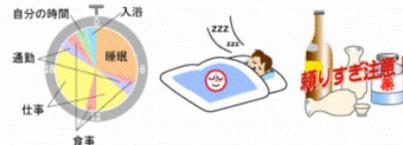
■ 心身共に健康であることが労働災害を防止するには必要不可欠であると考えています。CEOから健康保持・増進に関するメッセージも定期的に配信しています。産業医や専門家から配信してもらうこともあり、コロナ禍の精神的な乗り切り方のポイント等も掲載しています。従業員から大変評判の良いものとなっています。

#### 「健康な心」を保つ -身体面-

● **時間のコントロール** 忙しい一日の中で、少しの間だけでも趣味に時間を費やしたり音楽を楽しんだりするなど、自分自身がリラックスできる「自分のための時間」を持つようにしましょう。なかなか思い通りにはいきませんが、目標のタイムスケジュールを立てることから始めてみませんか。

● **良質な睡眠をとる** 睡眠の乱れは生体のリズムを崩し、ストレスに弱い体を自ら作ることに繋がります。良質な睡眠は、時間もさることながら眠りの深さが大事です。就寝前に血の巡りを良くする軽いストレッチやアロマオイルでマッサージする、音楽を聴くなど、寝室・寝具の環境をリラックスできるように整えたりすること、また昼間に適度に運動する(体を動かす)などの工夫も必要です。

● **アルコールに頼らない** 適量を超える飲酒は、止めたくてもやめられない「依存症」への引き金となりますので絶対にやめましょう。睡眠薬は医師と相談しながら生活改善とともに上手に使いましょう。



#### 「健康な心」を保つ -心理面-

● **完璧主義を捨てよう!** 何もきちんとやることは大切ですが、人間ですから、全てを完璧にできるわけではないのです。少し肩の力を抜いて取り組み、心にゆとりを持つことが大切です。

● **思考を柔軟にしよう!** 自分が掲げた目標と現実のギャップはストレスを生みやすいものです。アプローチの仕方を変えることにより目標を少し下げ、達成率を上げ達成感を味わうことが次のSTEPに繋がることもあります。考え方を柔軟にし、別の手段を考えることも必要です。

● **過去にこだわらず前向きに考えよう!** 物事を悲観的に考えることはストレスをマイナスに変える要因です。過去に戻ることはできないので、未来をプラスの方向で考える習慣を身につけましょう。

● **一人で抱え込むのはやめよう!** 悩んだ時には、一人で抱え込まず人に相談することも大切です。物事の受けとめ方は人により異なるので、考えもつかなかった解決法を生むこともあります。仕事でも何でも一人で抱え込むことで、許容量を超えてしまうとストレスに繋がります。人に任せることは任せて、成果を分かち合うことも大切なことです。



### 2. 【従業員にリラックスしてもらうための労働環境の改善】

■ 休憩時には心身ともにリラックスしてもらうためにバックルームマネジメントという取組を実施しています。5S活動や、材料置き場の変更により、休憩スペースを拡大して、より良いコンディションで働いてもらうように工夫しています。

3. 【安全意識向上のための安全衛生基本方針の策定】

2017年より、以下3点の項目を基本方針に定めて従業員の安全意識の向上に努めています。

- 心とからだの健康維持増進を支援する
- 安全衛生の目的を理解する
- 安心安全な店舗環境をつくる

安全の成果

- 従業員のこころとからだの健康を保持・増進する活動と作業負担の軽減を図り、労働災害は減少傾向にあります。

副次的効果

- 従業員の健康維持と、労働安全取組、作業負荷の低減に取り組むことで、接客する時間を増やし、顧客満足度の向上に繋げることができました。

取材年月：2020年11月

\* 上記取組みは、当該企業の労働安全の取組みの一部です。