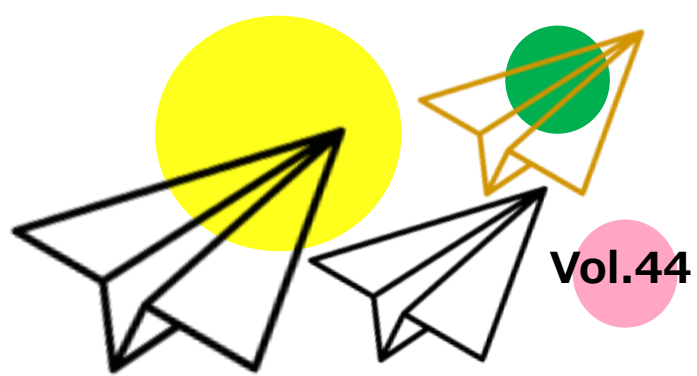


B-GROOW NewsLetter



Vol.44

Message From SORA

みなさま、こんにちは。B-GROOW (ビーグロウ) の空でございます。

菊の花の香り高い季節となりました。私は引き続き出張が続き、東へ西へと全国を飛び回っております。出張先でのみなさまとの出会いや地域の魅力を知ることが楽しみの一つなのですが、一方、自身の地元について意外と知らない、と感じることがあります。

みなさんは「あなたの地元の魅力は何ですか?」と問われたらどう答えますか?

過ごしやすい好季節に、文化・場所・イベント・人などを切り口に自身の地元について考える時間をもつことで、新鮮な気付きに出会えるかもしれませんね。



空直美

社員満足度調査について

2015年の厚生労働省の調査によると、「社員満足度」と「顧客満足度」の両方を重視し、その向上に努めている企業ほど労働生産性や売上高が向上し人材確保もできているという調査結果が出ています。今回は「社員満足度調査」について考えます。

■ 社員満足度調査とは

社員満足度調査はES(=Employee Satisfaction) 調査ともよばれます。1920年頃にアメリカで提唱され、日本では1960年代頃から関心が高まり、1990年代に大手メーカーで広がり始めました。会社や職場、仕事に対する従業員の満足・不満足に対し様々な方向からアプローチした選択式のアンケートを実施、回答を集計し分析します。

■ 社員満足度調査の前提とされる理論

社員満足度調査の前提とされる理論の一つが、「ハーズバーグの二要因理論(動機づけ・衛生理論)」です。働く人にとって仕事における満足度は「満足」に関する要因と「不満足」に関する要因に分かれる、とする考え方です。社員満足度調査では、この2つの要因がそれぞれ満足度にどう影響しているかを調べ、その結果を分析します。

動機づけ要因 勤務態度や業績を向上させようとする 動機づけにつながるもの	衛生要因 業績向上への動機づけにはつながらないが 整っていないければ不満につながるもの
・達成感 ・仕事そのもの ・昇進 ・承認 ・仕事への責任 など	・会社の方針 ・給与 ・労働条件 ・上司や同僚との人間関係 ・上司の監督 ・福利厚生 ・作業環境 など

■ 社員満足度調査で期待できること

社員満足度調査で期待できることとして、以下の点があげられます。

- ・従業員の意識や心理状態を可視化できる。
- ・従業員が会社に求めていることを間接的に把握することができる。
- ・回答を分析し、会社が前向きなアクションをとることで従業員の意識や行動に働きかけ生産性の向上や離職防止につなげることができる。
- ・継続的に調査を行うことで、中長期の成長に向けたさまざまな改革の策定に役立つ。

また、実施の前に、何のためにES調査を実施するのか、調査結果を何に活用したいのか調査の目的を明確にすることが大切です。目的が明確化されることで、調査すること自体が目的化することを防ぎ、改善策の策定に役立つでしょう。

■ おわりに

有価証券を発行する大手企業約4000社に対し、2023年3月期決算以降、人的資本の開示が義務づけられました。社員満足度は開示が望ましいとされる内容の一つとなっています。また、既存の従業員の仕事へのやりがいやエンゲージメントを高めることに役立つ点で、中小企業においてもES調査は大きな意義があると考えられます。弊社では社員数30人以上の企業における社員満足度調査を行っております。詳細につきましては弊社ホームページをご覧ください。

(コンサルティングアシスタント 香月裕美)

「パワーナップ」をご存じですか

パソコンやスマホからの膨大な情報を処理している現代、脳はとても疲れています。脳の疲れをリセットし自由な発想・斬新なアイデアを生まれやすくする『パワーナップ』をご存じでしょうか。

■ パワーナップとは

『パワーナップ』とは社会心理学者ジェームス・マース氏が提唱する仮眠法です。日中、眠くなくても約20分を目安に短時間・積極的に目を閉じて脳と身体を休息させます。仕事のパフォーマンス向上に直結する習慣として、Google、Apple、Microsoft、NIKEなどの世界的企業が積極的に推奨されています。

■ パワーナップと昼寝の違い

パワーナップと昼寝の違いは睡眠時間の長さにあります。「昼寝」というと、30分程度の睡眠を指すことが多いのですが、パワーナップは20分程度の深い眠りに入らない仮眠のことを指します。目を閉じた状態であることは睡眠時の休息効果の約70～80%の効果があるとされています。5分間ほど目を閉じているだけでも脳内情報の整理が行われ、脳波はリラックスを表す状態になるそうです。目を閉じて何も考えず、ゆっくり呼吸をしていればそれだけで睡眠不足を補うことができると言われています。

■ パワーナップの効果

パワーナップには以下のような効果があるとされています。

1. 疲労回復
2. 眠気・脳疲労の解消
3. 集中力の向上
4. ストレス軽減
5. 記憶力向上
6. 作業効率（パフォーマンス）UP
7. 心臓疾患や認知症の予防



■ 効果的なパワーナップを行うために

眠る直前にコーヒーや紅茶・緑茶などを飲むと、仮眠から目覚めるタイミングでカフェインが働きスッキリと目覚めることができます。また、横にならずに机に伏せた状態・椅子の背もたれに寄りかかった状態で仮眠をとると、首にある交感神経節がほどよく刺激され、深い眠りに落ちるのを防いでくれます。目覚めたら、窓辺で戸外の光を見たり、ストレッチなどで軽く身体を動かしたりすると素早く脳と身体のスイッチを入れることができます。

■ おわりに

パワーナップは体内リズムに従っているため、夜の睡眠の質が高まり、朝の目覚めが良くなる効果があるそうです。パワーナップをとり入れて、日中のパフォーマンスを上げ、より活動的にすごしてみたいかがでしょうか。
(コンサルタントアシスタント 香月 裕美)

株式会社 B-GROOW

〒813-0017

福岡県福岡市東区香椎照葉3-3-1-2825

TEL 092-405-2769 FAX 092-405-3579

人事労務管理の基礎



-Vol.6-

みなさま、日々の業務お疲れさまです。人事労務に関する耳よりな情報をシリーズでお伝えしてまいります。何か一つでも、明日からの業務にお役立ていただけたら幸いです。

今回のテーマは【**年収の壁**】についてです。

■ 年収の壁とは

パートタイマー等で一定の年収額を超えると、社会保険の扶養から外れて、自ら社会保険料を支払う必要があります。社会保険料の支払いにより、手取り額が減ってしまうことから、「**年収の壁**」と呼ばれています。社会保険の被扶養者になるためには、年収が**130万円未満**(※)である必要があります。

また、企業規模が101人以上の会社に勤務し、一定の要件に該当した上で年収が**106万円以上**に達した場合も、社会保険の加入義務が発生します。以上のように、社会保険の扶養内であるために意識したい年収として、106万円と130万円が挙げられます。(※)60歳以上または障がい者の場合は180万円未満

■ 年収の壁・支援強化パッケージ

「年収の壁」を意識せずに働ける環境づくりを後押しするため、政府は10月より「**年収の壁・支援強化パッケージ**」を発表しています。制度内容は以下の2点です。

106万円の壁 対応	パート等の社会保険加入に併せて、手取り収入を減らさない取り組みをした企業に助成金を支給。
130万円の壁 対応	パート等が繁忙期により一時的に収入が上がっても、事業主の証明があれば引き続き被扶養者認定が可能。

参考：厚生労働省「**年収の壁・支援強化パッケージ**」
<https://www.mhlw.go.jp/content/001162151.pdf>

10月20日(金)より、厚生労働省のホームページに、最新情報が掲載されています。今後の対応のために、ぜひご確認ください。

人事労務の仕事の根幹にあるのは「**法令遵守**」です。常にアンテナを張り、業務に邁進してまいります。



(チーフコンサルタント・社会保険労務士 久保京子)

編集後記

今回取り上げたパワーナップに関連して、睡眠カフェもあることを知りました。また、行政と企業がタッグを組み「眠り方」改革と銘打ってパワーナップを推進し、スマートな職場・社会を目指す地域もあるようです。パワーナップをとり入れてみたくなりました。

(編集担当 香月裕美)

Mail sora@b-grow.com

HP <https://www.b-grow.com>