



PRESS RELEASE

2017年11月1日

報道関係各位

はるやま商事株式会社

はるやまが新たな取り組みで健康経営を推進 社員を対象に『ストレス対策講習会』を実施 プロアスリートサポート実績を持つ2企業を迎え、社員の健康促進



はるやま商事株式会社(本社:岡山県岡山市、代表取締役社長 伊藤卓、以下「当社」といいます。)は、2015年に発表した「スーツで日本を健康にする」宣言の一環として、ファイテン株式会社(本社:京都府京都市、代表者:平田好宏)とリーフラス株式会社(本社:東京都渋谷区、代表取締役社長:伊藤清隆)の協力のもと、社員の健康促進を目的とした『ストレス対策講習会』を2017年7月14日(金)に実施いたしました。

厚生労働省により2015年12月にストレスチェックが義務化され、働き方に関する見直しが企業に求められており、昨今では様々な健康取り組みを実施する企業も増加傾向が見られます。

当社では、健康を軸とした取り組みとして、健康を考えた商品開発や、店舗への健康チェックコーナー設置など、お客様の健康サポートを推進しております。それと同時に、社員の健康を推進すべく、2017年4月より残業削減と個人の休息時間の充実を目的とした「ノー残業手当制度」の導入など、積極的に健康増進を図ってまいりました。

そしてこのたび、日常的な心身のコンディショニングに焦点をあて、『ストレス対策講習会』を導入いたしました。トップアスリートのサポートを行うノウハウを持つ、ファイテン株式会社とリーフラス株式会社それぞれから講師を招き、社員一人一人の「自律神経バランス」の測定と、生活習慣を振り返り、日常的に取り入れられるコンディショニング方法のレクチャーを実施いたしました。

また、講習会の約5週間後には、「自律神経バランス」の再測定と健康相談会を行い、受講した社員の健康意識や習慣の変化をと個々に対応したサポートを進めております。

当社は、今回実施したストレス対策講習会を通して、社員の健康をサポートし快適な職場環境づくりに努め、更なる健康経営を推進してまいります。

■ストレス対策講習会について



健康意識や生活習慣の向上を目的として社員34名を対象に、社員一人一人のコンディションを可視化し、コンディショニングの考え方や、日常的できる対処法など実践形式で学習しました。

個々に測定した自律神経バランス診断を元に、自律神経の興奮を抑えリラックスした状態を保つ方法を、ファイテン製品を使用しながら紹介。また、「思い込みの作用」や、「生活の中のストレス要因」を体感できるワークショップから、心とカラダの繋がりがや「メンタルヘルス」の重要性を解説しました。

■受講者の声・今後について

講習を受けた社員からは、「ストレスは自分でコントロールできるということが解った」「脳と体は繋がっているのでセルフコントロールの必要性が理解できた」という意見があがりました。

講習会を機に、「体を鍛えている」、「健康やストレスには人一倍気を使うようになった」、「野菜をしっかり食べ、お酒を控えている」という社員もおり、講習実施1か月後に行った自律神経バランスの再測定では約60%の社員に、改善や良好状態が維持できているという結果が見られています。これらの結果を鑑み、今後は、当社の社員全体を対象として実施を目指していく予定です。

【ストレス対策講習会 実施概要】

実施日時： 2017年7月14日(金)10:30～16:00

開催場所： 株式会社はるやまホールディングス 本社ビル 4階

受講対象： はるやま商事(株) 岡山本社勤務社員 34名

講習内容： 自律神経バランス分析測定、リーフラス株式会社講習会、ファイテン株式会社講習会

◆ファイテン株式会社

講師： 寺村 巖

企業情報： 長年に渡りアスリートをサポートし、スポーツ・健康・美容など、お客様の多様なニーズに応える幅広い分野の商品や健康機器を展開する企業。

<http://www.phiten.com/>

◆リーフラス株式会社

講師： 宮本大輔

日本体育協会公認 アスレティックトレーナー 取得

スポーツ科学修士号 取得

企業情報： 最先端のスポーツ医科学によるコンディショニングスキルが学べるビジネス向けメンタルヘルス研修等、企業研修を展開。会員数日本一のお子様向けスポーツスクールも全国で運営の急成長企業。

<https://www.leifras.co.jp/>

【報道関係各位の問い合わせ先】

株式会社はるやまホールディングス 広報担当: 伊藤

TEL: 03-4531-5700 E-MAIL: ayumi_ito@haruyama.biz