

# Monthly Letter

2011 July

企業と人のアタマとココロをスッキリさせるお手伝い



## オフィス石野

お問い合わせ [info@of-i.jp](mailto:info@of-i.jp)



052-211-5185  
052-211-5186

名古屋市中区丸の内 2-10-30 インテリジェント林ビル 2F

## 自転車で楽しみながらメタボを改善

### ◆中高年のメタボ対策として

中高年になるとおなかがポッコリと出てきて、「メタボリック症候群」と診断される人も増えてきます。ダイエットはなかなか難しいものですが、体にあまり負担をかけずに楽しみながら減量できる方法として注目を集めているのが「自転車」です。

### ◆体重・腹囲が減少、血圧にも好影響

大阪にある「自転車博物館サイクルセンター」が行ったモニタリング調査では、心拍数を測るサイクルメーターという小型計測器を自転車に装着し、参加者は内臓脂肪を効率よく燃焼させる有酸素運動の心拍数をモニタリングしながら走り、体重・腹囲・走行距離・走行時間・食事内容を記録しました。

各自週3日以上、1日合計30分以上を目標に走ったところ、3カ月後には全員の体重が減少し、腹囲は9人中8人が減少し、血圧にも改善が見られました。

### ◆1kg 痩せるには…

では、体重を1kg 落とすには、どの程度自転車に乗ればよいのでしょうか。

1kg の脂肪を燃焼させるのに必要な消費カロリーは7,200 キロカロリーだそうです。体重70kgの人が時速15kmで1時間走ったときの消費カロリーは350キロカロリーとなるため、通勤で1日15kmを往復していれば、10日程度で体重が1kg減る計算になります。

### ◆自転車通勤にはルールが必要

自転車通勤は、風を切って走る爽快感から、長く続けられるメリットがあります。しかし、公共交通機関を使うよりも事故のリスクが高まるため、会社としては一定のルール作りが必要です。

会社としては、自転車通勤を許可制として、対人・対物の賠償保険加入を義務付けるなどの対策をとり、また、乗る側の社員も、十分に安全点検を行ったうえで交通ルールを守り、安全運転を心掛ける必要があるでしょう。

## 新入社員の緊張・疲れの状況と会社が期待すること

### ◆約1割の新入社員は「仕事を辞めたい」

長期化する不況の影響を受けた就職氷河期の中、今年の大学卒業予定者の内定率は過去最低水準となっています。

そんな中、マーケティングリサーチなどを行う株式会社メディアインタラクティブでは、今年4月に入社した人を対象に「若手社会人の5月病に関する意識調査」(20代の272人が回答)を行い、その結果を発表しています。

### ◆新入社員の心境・体調の変化は？

この調査は今年5月11日～18日に行われましたが、「入社して1カ月ほど経って心境・体調に変化はありますか？」との質問に対しては、「疲れがたまってきた」(47.1%)、「まだ緊張している」(40.1%)、「社会人としての自覚ができてきた」(31.6%)との回答が上位を占めました。

そして約1割(9.9%)の人は「正直、仕事を辞めたいと思う」と回答しています。

### ◆5月病を感じる新入社員は3割近く

次に、「5月病と覚えることはありますか？」との質問に対しては、49.7%の人が「覚えない・どちらかといえば覚えない」と回答し、28.7%の人が「覚える・どちらかといえば覚える」と回答しており、約3割の人が何かしらの疲れや不調を覚えているようです。

### ◆会社が新入社員に期待することは？

会社側は今年の新入社員をどのように見ているのでしょうか。

ライフネット生命保険株式会社では、「今年の新人に関する調査」(20歳～49歳の有職者1,002名が回答)を行いました。が、「今年の新人に期待すること」との問いに対して、次のような回答結果となりました。

- (1)「素直」(38.2%)
- (2)「明るさ」(37.6%)
- (3)「協調性」(32.5%)
- (4)「努力」(29.7%)
- (5)「謙虚」(29.5%)

会社側では、素直で明るく、職場に溶け込む柔軟性・協調性のある社員を求めているようですが、皆様の会社ではいかがでしょうか？

## 若手社員は喫煙する上司をどうみているか

### ◆「喫煙に関する意識調査」の結果

5月31日は、世界保健機関（WHO）が定める「世界禁煙デー」でしたが、禁煙補助剤等を販売しているジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社では、今年2月に、就職を控えている20～25歳の男女（516名）を対象に「喫煙に関する意識調査」を実施しました。

これから社会人になろうとする若者は、「タバコ」や「喫煙」に対してどのような意識を持っているのでしょうか。

### ◆喫煙者はわずか7%

調査対象者のうち、「現在習慣的に喫煙している」と回答した人は7.0%、「習慣ではないが喫煙する時もある」と回答した人は4.7%でした。

また、喫煙者のうち80.0%の人は「禁煙しようと思っている」と回答しています。

### ◆タバコを吸わない上司が好かれる！？

次に、「上司は喫煙者と非喫煙者のどちらがいいか」について質問したところ、「ノンズモーカー」と回答した人が67.0%、「どちらでも良い」と回答した人が29.7%、「スモーカー」と回答した人が3.3%となっています。

特に女性では73.6%が「ノンズモーカー」と回答しており、喫煙者にとっては厳しい結果となっています。

### ◆職場での喫煙環境について

職場における喫煙環境についての希望に関する質問では、次の通りの結果となりました。

- (1) 「喫煙所を設けてそこでのみ喫煙可能」(55.6%)
- (2) 「職場全面で禁煙」(30.6%)
- (3) 「勤務時間中はどこにいても禁煙」(8.7%)
- (4) 「職場内で分煙」(4.7%)
- (5) 「職場全面で喫煙可能」(0.4%)

受動喫煙に対する意識の高まりからか、「職場内分煙」だけでなく、「全面禁煙」までを希望する人が増えているようです。

## 正社員はパート・アルバイトよりモチベーションが低い！？

### ◆社会人のモチベーションは高いのか？

働くうえで「モチベーション」（日本語では「動機づけ」と訳される）は非常に大きな要素

ですが、株式会社 JTB モチベーションズでは、「2010 年モチベーション白書」を発表しています。

これを読むと現代の社会人がどのような意識・モチベーションを持って仕事をしているのかがある程度見えてきます。

◆100 点満点中「69.7 点」

モチベーションの高さを 100 点満点として数値化してみると 69.7 点であることがわかり、2004 年の結果（69.0 点）からは微増となっています。

モチベーションが「80 点以上」（高領域）に属する人は 28.1%、「50～80 点未満」（標準領域）に属する人は 61.8%、「30～50 点未満」（低領域）に属する人は 8.4%、「30 点未満」（危険領域）に属する人は 1.7%となっています。

◆雇用形態別に見るとどうか

雇用形態別に見てみると、「正社員」が 69.3 点で最も低く、「契約社員」は 73.1 点、「派遣スタッフ・パート・アルバイト」が 77.3 点で最も高くなっています。

自分に合った仕事を行い、家族などにも理解され、私生活が充実し、個性を發揮し、環境に適応しているという気持ちが、派遣スタッフ・パート・アルバイトのモチベーションの高さに繋がっていると分析されています。

◆職種別・業種別に見るとどうか

職種別では、上位から「営業・販売系」が 73.1 点、「管理・企画系」が 67.8 点、「開発・製造系」が 66.8 点となっています。この結果については、自分に合った仕事を行い、課題や目標を達成しているという気持ちが、営業・販売系のモチベーションを他よりも高いものにしていると分析されています。業種別では、「小売・流通業界」が 73.7 点、「人材派遣業界」が 72.4 点と高い結果となっています。

オフィス石野より一言：

Monthly Letter の巻頭のイメージフォトですが、お客様である(株)パル様のご厚意により引き続き、作成して頂けることになりました。 改めまして、有難うございます！

さて、今月は当事務所からのお願いのお知らせです。

〈事務所業務についてのお願い〉

平成 23 年 7 月 29 日（金）～平成 23 年 8 月 3 日（水）につきましては、石野が事務所を不在に致します。なお、事務所スタッフは、通常通り出勤しておりますが、大変勝手ながら、この期間に頂いたお問い合わせ等については、ご返事が 8 月 4 日以降になる場合がございますので、何とぞご了承のほど宜しくお願い申し上げます。