ひょうご人権ジャーナル

ひろげよう こころのネットワーク

きずな

KIZUNA

2016
平成28年
10

特集テーマ

職場と人権

職場から広がる人権

2 「多様性をビジネスに活かす」
プロクター・アンド・ギャンブル・ジャパン株式会社（神戸市）
広報渉外本部カンパニーコミュニケーションズ
住友 聡子さん（シニアマネージャー） 市川 恵利さん（シニアエディター）

3 「誰もが働きやすい職場づくり～介護の視点から～」
太田 差惠子さん（NPO法人パオッコ 理事長）

4 「職場におけるメンタルヘルス」
宮下 敏恵さん（上越教育大学大学院学校教育研究科 教授）

5 「顔が見える就職活動を支援」
知るカフェ（神戸大学前店）

6 「メンタルヘルスを保つために」
おおたわ 史絵さん（内科医・作家）

7 ふれあいサロン

8 情報ぷらざ

兵庫県マスコット はばタン

兵庫県・（公財）兵庫県人権啓発協会

多様性をビジネスに活（い）かす

プロクター・アンド・ギャンブル・ジャパン株式会社（P&G）

広報渉外本部カンパニーコミュニケーションズ
シニアマネージャー　住友 聡子さん（写真右）
シニアエディター　市川 恵利さん（同　左）

働きやすい職場づくりのために、多様で柔軟な働き方を取り入れる企業や団体が増えてきています。しかし一方では、長時間労働やハラスメント、メンタルヘルスに関する問題が依然として残っています。

私たち一人ひとりが、やりがいを感じながら働き、家庭や地域などでも充実して暮らせる社会について考えてみましょう。

日用品でおなじみのプロクター・アンド・ギャンブル・ジャパン株式会社（P&G）は、ダイバーシティ（多様性）を大切にした経営で、業績を伸ばしています。

〈イノベーション（革新）はダイバーシティから〉

社員が最大限の能力を発揮できる組織であり続けるために、P&Gが重視しているのは「ダイバーシティ&インクルージョン（D&I）」。性別や年齢、国籍、考え方などの違いを積極的にビジネスに活かしていくという考え方です。

同社では、ダイバーシティを優れたイノベーションを生む源であり、経営に必要なものであると捉えて、約25年前から取り組みを始めました。

当初は、女性の活躍推進を中心とした取り組みでしたが、その後、性別に限らず、国籍、経験、生活背景のほか、興味や価値観など、個々が持つ目に見えない違いにも範囲を拡大してきました。現在は、そうした多様な人材を積極的に業務へ活かしています。

〈D&Iがニーズを掘り起こす〉

「多様性が製品開発や販路の拡大に貢献することは多い」と市川シニアエディター。例えば、同社の消臭剤は、当初はスプレータイプだけでしたが、「置くタイプ」の製品を開発する際、ある外国人社員が玄関で靴を脱ぐ日本の風習に接した時、「靴を脱ぐ靴箱付近でこそ消臭剤が必要」と、新たな使い道を提案。製品開発や販売に大いに役立ち、ビジネスに貢献しました。「社内には、積極的に多様な意見が言えて、それを受け入れる土壌がある」と市川さんは言います。

〈D&Iが溶け込んだ職場〉

子育てや介護など社員一人ひとりが抱える事情は異なるものです。P&Gでは、社員が最も能力を発揮しやすい環境を提供するため、さまざまな制度を整えています。

特に「コンバインド・ワーク」は、一日の中で、会社と自宅の両方で働くことができるユニークな制度です。例えば、職場で4時間半以上勤務した後、自宅で育児や介護をします。その後、自宅で仕事をすると、それが勤務時間として認められるというものです。

しかし、「制度があるだけでは不十分」と住友シニアマネージャーは言います。「大切なことは、職場に多様性を受け入れる文化を醸成すること。そこに一人ひとりの多様性を活かすスキルが加わってこそ、制度を利用する環境が整い、有効に活用できるのです」と強調します。

顧客のニーズが多様になった現在、P&Gのようにダイバーシティを大切にした経営で、業績を伸ばすとともに、社員一人ひとりの多様性を活かす企業が増えればと思います。

セキュリティが保証されたビデオ会議機能で、在宅勤務中でも打ち合わせができます。

1837年、アメリカで創業した日用品メーカー。日本法人は1973（昭和48）年に大阪で営業開始。その後、六甲アイランドに移転し、2016（平成28）年5月に三宮に移転。販売拠点は世界約70カ国にあり、製品の販売を世界180カ国で行う。

所在地　神戸市中央区小野柄通7-1-18
ＴＥＬ　078(336)6000

誰もが働きやすい職場づくり
～介護の視点から～

NPO法人パオッコ 理事長
太田（おおた） 差恵子（さえこ）さん

介護で仕事を辞めない

介護や家族に係る現場の取材を始めて25年ほど経ちます。

この間、2000(平成12)年に介護保険制度ができましたが、介護保険だけでこと足りるわけでなく、親が倒れたら、「家族」が行わなければならないことはたくさんあります。実際、仕事と介護の両立をあきらめる人は少なくありません。しかし、原則、介護離職は避けるべきだというのが私の考えです。経済的な困窮や、ストレス増大につながりかねないためです。

話せる風土づくりが急務

突然、そのときはやってきます。今日、親が倒れるかもしれません。親が搬送された病院から、「すぐに、来てください」と連絡が入ることもあります。

目の前に仕事があっても、その場を離れざるをえなくなることもあるでしょう。その後、検査や手術などで、度々、家族に立ち会い、付き添いを求められることもあります。入院期間は短いことが一般的で、本人が身の回りのことができないまま退院となることも……。

介護保険のサービスなどを導入して介護の体制を構築するまでの期間、たびたび休みを取る必要が生じるかもしれません。

先日、ある職場でセミナー講師を担当した際、「親の介護が始まったことを、上司や同僚に話せますか」と聞いたところ、さまざまな声があがりました。

「親が倒れたことを、職場に伝えるのは当然」

「最初は別の理由を作って、休む」

「話せても、休めるとは限らない」

「話しにくい……」

あなたの職場は?

さて、あなたの「職場」では、話せますか。逆に上司として、相談された際に、「仕事、どうするの?」とか、「ほかに看る人はいないの?」などと言ってしまえば、その人を追いつめてしまうかもしれません。そんな余計な一言ではなく、介護の相談窓口となる「地域包括支援センター」の紹介など役立つ情報提供ができるとなお良し。お互いさまとして、言いやすい風土づくりが急務だと思います。

最寄りのセンターは
兵庫県地域包括支援センター　検索

プロフィール

京都市生まれ。介護・暮らしジャーナリスト。長年にわたる取材活動により得た豊富な事例を基に、「遠距離介護」「仕事と介護の両立」「介護とお金」等の視点で新聞、テレビなどのメディアを通して情報を発信する。企業、組合、行政での講演実績も多数。主な著書に、「親が倒れた！親の入院・介護ですぐやること・考えること・お金のこと」(翔泳社)など。

職場におけるメンタルヘルス

上越教育大学大学院
学校教育研究科 教授
宮下（みやした） 敏恵（としえ）さん

ストレスとは

「ストレス」という言葉は日常で用いられるようになり、皆さんもよくご存じかと思います。ストレスという言葉は、実は物理学や機械工学の分野の用語で、どんなに分厚い鉄の板であっても力が加わり続けると歪んでしまうことを指します。このことから人間のこころや身体も外から負荷がかかり続けると不健康な状態になるということにも用いられるようになりました。

調査によると、働いている人の6割が自分の仕事に関してストレスあり※と答えています。ストレスが高すぎてももちろん不健康ですが、ストレスをゼロにしてしまえばいいわけでもありません。刺激がほとんどない状態にいると人はすぐに苦痛を感じるといわれています。ある程度の刺激があり、負荷を乗り越えることで人はやりがいを感じます。「やりがい」と「ストレス」は紙一重の関係といえるでしょう。

職場環境をどう改善するか

50人以上の事業場においてストレスチェック制度が義務化され、事業者はメンタルヘルスの必要性を理解し積極的に推進することが一層求められるようになりました。しかし多くの職場では、どうしても業績や目標達成が第一に考えられ、職場環境の整備はあとまわしになりがちです。また働いている皆さん自身が周りに迷惑をかけると気遣い、無理をして働いてしまっているのではないでしょうか。

本来、①休養できる場所を整備する、②休暇をとりやすくする、③相談しやすい雰囲気をつくる、など職場環境を改善していくことが一番大切なことだと思います。誰もが気持ちよく働けることが大事であり、それが多くの方の幸せのために重要であることを社会全体に理解してもらうことが今後さらに求められると思います。

ストレスとどうつきあうか

私たち一人ひとりができることとしては、自分自身のストレスの原因となっているものを自覚することです。仕事の量、人間関係、クレーム対応、さらには仕事上での失敗や不安、昇進や配置転換での不満などたくさんあります。

また、子どもの病気、親の介護等、家族の問題が加わり、ご自身の性格として「完璧にしなければ」ということが重なると誰もが高いストレス状態につながります。

まずは、今の自分の感情に気づくように意識してみてください。落ち着かないなぁ、なんだかイライラするなぁというときは、お茶を飲んで一息入れたり、身体を動かしたりして、自分の感情がどうなっているのかなぁとながめてみてください。自分の感情に気づくと感情を調整しやすくなると思います。そうすると「どうしたら問題が解消するのか」「誰に助けを求めたらいいのか」等、具体的な対処方法も考えていけるようになると思います。

問題解決しようと正面からぶつかったり、問題からしばらく遠ざかって気分転換したり、対応策のレパートリーを増やしてみることもストレス状態を悪化させないことにつながると思います。

※厚生労働省（2012年）「労働者健康状況調査」

プロフィール

1998（平成10）年、早稲田大学大学院人間科学研究科博士課程健康科学専攻修了。博士（人間科学）。専門は臨床心理学。小・中・高校における教師のバーンアウトの対策や予防について研究を進め、教師のメンタルヘルス改善に関する研究を行っている。小・中学校へのスクールカウンセラーを中心とした学校現場への支援を行い、中越地震、中越沖地震での心のケア活動も行っている。

顔が見える就職活動を支援

知るカフェ（神戸大学前店）

阪急六甲駅から徒歩一分のところに、素敵な雰囲気が漂う「知るカフェ（神戸大学前店）」があります。「知るカフェ」は、大学生と企業の社員が直接語り合う場を提供しています。

大学生と企業をマッチアップ

近年、若者が劣悪な条件で労働を強いられる、いわゆる"ブラックバイト"や新入社員の高い離職率などが問題となっています。このような状況に以前から疑問を持っていた㈱エンリッションの柿本優祐（ゆうすけ）さんは「学生時代に社会人と接するチャンスがあれば、企業と学生のミスマッチは減る」と考えました。そして、じっくり話を聞ける場を提供しようと、2013（平成25）年、同志社大学前に「知るカフェ」1号店をオープンさせました。神戸大学前店は6号店になります。

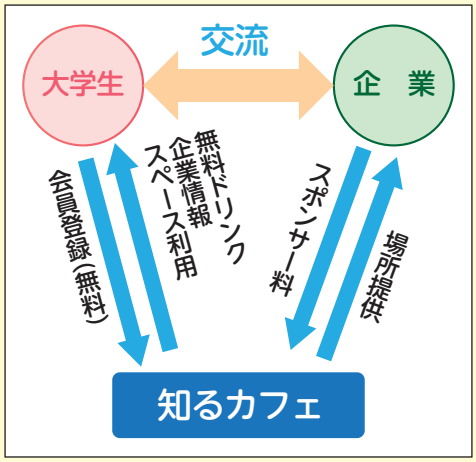
利用者は学生限定でワンドリンク無料。飲食物の持ち込みが可能です。Wi-Fiやコンセントがある店内のスペースを無料で使うことができるので、友達との待ち合わせや授業の合間に訪れる人も多いといいます。企業はスポンサー料を払うことでカフェの空間を自由に使うことができます。企業によるグループディスカッション講座や企業と学生の交流イベントなどが催されます。履歴書の書き方指導などが行われることも。

一般的に就職説明会は、堅苦しい雰囲気があるものですが、「知るカフェでは、普段着で企業の担当者と気軽に情報交換できる」と利用学生に好評です。神戸大学生だけではなく他大学生も学生証があれば入店可能で、平日は、160人程度の利用があります。

実践型インターンシップの場としても

「就活前の一回生の時から働き方や企業、業界を知ることができるのも、学生にとってのメリット」と話すのは、神戸大学前店長の野村奈央さん。店長をはじめスタッフは、㈱エンリッションのインターンシップとして"雇用"され、店舗の運営、広報、環境整備に携わります。来店者数を増やすため、見やすい掲示板を設置し、企業によるイベント情報や就職に関する情報を掲示するなど店内の飾りつけにも気を配ります。SNSを利用して現在の空席情報を発信する工夫もしています。

「多くの方にご利用いただき、企業とのマッチングはもちろん、就活を通じた学生同士のつながりづくりにも貢献したい」と野村さんは抱負を語ります。



「知るカフェ」は、現在国内に11店。神戸大学前店は、2015（平成27）年にオープン。2016（平成28）年には、インドに2店を出店。運営は株式会社エンリッションで、代表取締役CEOは兵庫県出身の柿本優祐さん。

京都市上京区今出川通室町東入今出川町313
SAKURA BLD. 今出川Ⅱ 2-E
TEL 075(417)4466
FAX 075(417)4484

笑顔が素敵な野村店長は、神戸大学2回生。「知るカフェを通じて、知らなかった業種に興味が出てきた」と自分の職業観の変化についても話してくださいました。

メンタルヘルスを保つために

内科医・作家
おおたわ 史絵（ふみえ）さん

職場におけるメンタルヘルスの相談件数は、年々増加傾向にあります。心の健康を保つためにはどのようなことを意識すればよいのでしょうか。

日本医師会認定の産業医で、関西テレビで放送されている情報バラエティ番組「ホンマでっか!?TV」などにご出演されているおおたわさんにメッセージをいただきました。

数年前のこと、ブータンの国王が来日したのを覚えているだろうか？

国民の大多数が現在の自分を幸せだと感じているという、あの国だ。

それに引きかえ、日本の国民幸福度はすこぶる低い。先進国の中では下から数えたほうが早い。

どうして日本人は幸せだと思えないのか？ほとんどのひとが飢える心配はなく、医療保険もある。義務教育も受けられるから、読み書きや計算ができないひとも数少ない。

世界の数多くの国々に比べたらかなり恵まれた環境にあるというのに、なぜ幸せを感じないのだろう？

医学的に見ると答えは簡単。幸せの脳内物質が足りない。

セロトニンやドーパミン、βエンドルフィンやオキシトシンなどなど。人間にはいくつもの幸せ物質がある。それぞれ、太陽を浴びたり何かに打ち込んで結果を得たり、運動をしたり、愛する者と触れ合ったりすることで分泌される。とりわけ難しい行動ではないような気がするが、最近のインドアらくちんゆとり生活＆恋愛不要論者の増えた昨今では、意外にどれもできそうでできないことなのかもしれない。

せめて恋だけでもすればいいのにね。そうすれば日本人の幸福度が必ずアップするに違いない。

医学的に、こころの健康を保つためには、幸せの脳内物質を分泌させることが有効とのことです。

職場でメンタルヘルスに不安のある職員がいないか気にかけるなど、働きやすい職場環境を整えることはもちろん大切です。おおたわさんのメッセージにあるように、仕事以外にも興味が持てることを見つけ、気分を変えることも必要ということなのでしょう。

ワーク・ライフ・バランスを意識して、生活の充実を図りたいものです。

プロフィール

東京都出身。認定内科医、認定産業医。東京女子医科大学卒業後、大学病院、総合病院を経て下町の医師の道を選ぶ。手話を交えた日常診療も実施。北アルプス夏山診療ボランティア、愛犬とのCAPP活動（アニマルセラピー）ボランティアにも携わる。2013年度 国立高度専門医療研究センターの在り方に関する検討会委員。著書は「ヒトは医学で恋してる！」（文芸社）など。

メンタルヘルス対策支援事業相談窓口

独立行政法人労働者健康安全機構兵庫産業保健総合支援センターが開設する「メンタルヘルス対策支援事業」では、事業者などからの従業員のメンタルヘルスに関する相談を受け付けています。医師や看護師が面談、電話、ファクス、メールで対応します。

相談内容の例

- ストレスチェック制度を導入するには
- メンタルヘルス不調を早期に発見するには
- メンタルヘルス不調者への接し方の留意点は
- 職場復帰を判断する上での留意点は

兵庫産業保健総合支援センター

メンタルヘルス対策支援事業

所在地 神戸市中央区御幸通6-1-20 ジイテックスアセントビル8階
窓口開設時間 平日　9時～17時
TEL 078(230)0283（9時～17時）
FAX 078(230)0284（24時間受付）
ホームページ 兵庫産業保健総合支援センター 検索

ふれあいサロン

読者からのお便り

いつも興味深く読ませていただいております。8月号では特に、芸能人の今昔、同和問題の経緯・現状と今後の課題が勉強になりました。

（養父市・西村弘毅さん）

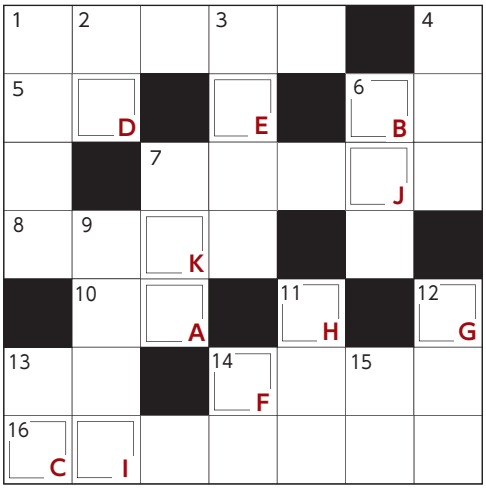
ライフデザインいぼがわさんの詩集「家族Ⅱ」、いいなぁと思いました。痛ましい事件があり、みんな同じ人間なのに・・・。差別することの悲しさを感じる日々です。

（尼崎市・藤田朝代さん）

2002年に同和対策としての特別措置法が打ち切られましたが、今こそ、地方自治体や学校での取り組みが問われ、また各個人の意識の問題が問われる現在になっています。よりグローバルに視野を広げて、コミュニケーションを大切にし、心の浄化を推し進めていくことが大切だと痛感しています。

（小野市・銭形平次パート3さん）

問 クロスワードを解いて、A～Kの文字を順番に並べると、何という言葉に、なるでしょう？



たてのカギ

1.事情があって自分の家庭で暮らすことができない子どもを親に代わって養育する人
2.松茸狩り、栗拾い、○○掘り…行楽の秋、食欲の秋ですね
3.教育や訓練をして一人前に育てること。「後継者を○○○○する」
4.中間の段階や階級。「○○○級」「ナイス○○○」
6.野原の中。「♪わらべは見たり○○○のバラ」はシューベルト作曲の有名な歌曲の一節です
7.神戸市にある区の一つ。ケミカルシューズ産業で有名です
9.理科系専攻の女子学生をこう呼びます
11.店の信用を大切にして商いをすることを「○○○を守る」と言います
12.ひび、割れ目。「人間関係に○○○が入る」
13.百獣の王。「○○奮迅の働き」
14.運動会では「○○勝て、白勝て」と応援します
15.剣道で、手首のあたりを打つ決まり手の一つ

よこのカギ

1.もっともよいこと。常に○○○○○の方法を考えて行動したい
5.幼いころに仲よく遊んだ「竹馬の○○」
6.○○から手が出るほどほしい逸材
7.「やればできる」という意味です。「○○○○○、なさねばならぬ何事も」
8.○○○○のある仕事を任されると心に張りが生まれます
10.数字の位。「○○違いの強さ」
13.上司の○○を待つだけではなく、自ら考えての行動も求められます
14.いろいろな物や事。「どれにしようかと○○○○見て回る」
16.思い立った時の最初の気持ちを忘れず、最後までやり抜くこと

8月号の答え

ユ	ウ	イ	ギ	ナ	マ	イ	ニ	チ

投稿&クロスワードで「オリジナルフリクション蛍光ペン」をプレゼント！

「読者からのお便り」の投稿掲載者（平成28年12月号）とクロスワードの正解者（抽選で10名）に、「オリジナルフリクション蛍光ペン」をプレゼント。本誌「きずな」へのご意見やご感想、人々とのふれあいを通した心温まるエピソードなどを募集しています。どしどしご投稿、ご応募ください。※投稿はペンネームの使用も可能です。※当選者の発表は、商品の発送をもって代えさせていただきます。

応募方法 締め切り はがき、FAX、メールで受け付け。クロスワードの答え、郵便番号・住所、名前（ペンネームを使用の場合も要併記）、電話番号、年齢、職業、本誌へのご意見・ご感想を明記の上、ご応募ください。11月4日（金）締め切り（必着）

応募先 〒650－0003 神戸市中央区山本通4-22-15 県立のじぎく会館内
（公財）兵庫県人権啓発協会 **「きずな」ふれあいサロン係**
TEL：078（242）5355　FAX：078（242）5360　Eメール：info@hyogo-jinken.or.jp
＊投稿者および応募者の個人情報は、管理を適切に行い、誌面づくり以外の目的には利用いたしません。

10月は「里親月間」です。

子どもが明るく健やかに成長していくためには、あたたかい家庭が大切です。しかし、親の事故や病気などのために自分の家庭で暮らすことができない子どももいます。

このような子どもたちを自らの家庭に迎えて、愛情と真心を込めて養育してくださる方を里親といいます。里親制度に興味がある方、申請を希望される方はお近くのこども家庭センターへご相談ください。

こども家庭センター　検索

イベントガイド

その他のイベント情報は、当協会ホームページ「イベント情報」をご覧ください

第60回兵庫県知的障害者福祉大会	日時 10月14日(金) 10:30～15:30 場所 南あわじ市文化体育館 ※「淡路島南IC」から4.4km 講演Ⅰ「知的障害者の合理的配慮」 ●講師 竹田 契一さん(大阪教育大学名誉教授、大阪医科大学LDセンター顧問) 講演Ⅱ「障害のある子の家族が知っておきたい―親なきあと―」 ～自分がいなくなったら残された子どもはどうなるのだろう～ ●講師 渡部 伸さん(行政書士)	問い合わせ (公財)兵庫県手をつなぐ育成会 TEL 078(242)4644 FAX 078(242)4069
加東市市民人権講座(第3回)	日時 10月22日(土) 19:30～21:00 場所 滝野文化会館 ※JR加古川線「滝野」駅下車徒歩10分 演題「共に生きられる社会をつくるために～障害者差別解消法と私たち～」 ●講師 松波 めぐみさん(大阪市立大学非常勤講師)	問い合わせ 加東市人権教育課 TEL 0795(43)0544 FAX 0795(43)0559
伊丹市差別を許さない都市宣言制定記念市民集会	日時 11月1日(火) 14:00～16:00 場所 伊丹アイフォニックホール ※阪急「伊丹」駅より北へ徒歩約4分 人権作文・ポスター・標語入賞者表彰式、人権作文朗読、記念講演 演題「病気になってわかったこと～前向きに生きていくために～」 ●講師 都 啓一さん(ミュージシャン)	問い合わせ 伊丹市人権教育室 TEL 072(784)8113 FAX 072(780)3519

(テーマ:職場)

仕事場に　笑顔あふれて　出る意欲

(姫路市　橋本悦子さん)

人権に関する川柳を募集します！

いずれかのテーマに当てはまる川柳を募集します。
「きずな」に掲載された方には、オリジナルクリアファイルをプレゼント。

募集テーマ 障害のある人、防災と人権、まなびと人権

応募方法 はがき、FAX、メールで受け付け。郵便番号、住所、名前(ペンネームの場合も併記)、年齢を明記のうえ、ご応募ください。応募は各テーマお1人1点とします。11月4日(金)締め切り。

インターネット上を含む未発表・未投稿の自作の作品に限ります。

応募先 (公財)兵庫県人権啓発協会(下記参照)

ハーフタイム half time

ダイバーシティ(多様性)を大切にした経営について、P&Gでお話を伺いました。多様性をビジネスに活かした実践に目からうろこ。特に「多様化したニーズに応じた商品やサービスを提供するためには、提供する側にも多様性が必要」との言葉が印象に残っています。ダイバーシティは雇用の問題としてとらえられることも多いですが、製品開発や販路の拡大、サービス向上などにも欠くことができない概念だと感じました。

生物の進化の歴史を見ても、多様性は生き残るためのキーワードです。めまぐるしく変化する現在の社会には多様性を重視することが求められるのだと思います。

「きずな」においても、今まで以上に多様な意見を取り入れた編集を心掛けたいと思います。

(小池)

「きずな」は、協会ホームページからもご覧になれます。

(公財)兵庫県人権啓発協会　〒650-0003 神戸市中央区山本通4-22-15 県立のじぎく会館内
TEL 078(242)5355　FAX 078(242)5360　info@hyogo-jinken.or.jp
兵庫県人権啓発協会　検索

2016(平成28)年10月発行