

職場運動で仕事のやる気UP！

皆さんは、毎朝起きて「さあ仕事に行こう！」と活力を感じていますか？
職場運動と「ワークエンゲイジメント」の関連についてご紹介します

* 生産性と健康度UPの秘訣

仕事に対して前向きで、いきいきと働いている状態のことを「ワークエンゲイジメント」といいます。これは、「仕事をしなければならない」と強迫的に働く「ワーカホリック（仕事中毒）」の反対の状態とされています。

いきいきと働いている人は、生産性が高く、心身の健康状態も良好であることが多くの研究で明らかになっています。「ワークエンゲイジメント」を高めるためには、仕事を充実させることが大切ですが、運動したり、しっかりと休養を取ったりすることもコツとして挙げられています。

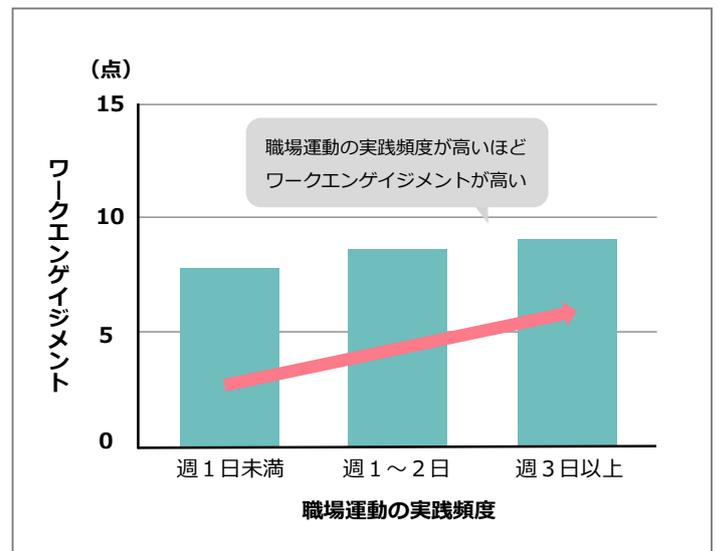
* 「ワークエンゲイジメント」を高めるには

皆さんの職場では、リラックスやリフレッシュのための運動（例えば全員でラジオ体操など）を行うことがありますか？日本では、このような職場運動に取り組む企業が3割以上あるといわれています。勤労者を対象にした私たちの研究では、職場運動を行っている人は、「ワークエンゲイジメント」が高いということがわかりました（下図）。仲間とのコミュニケーションや話のきっかけに職場運動を活用してみたいはいかがでしょうか。

職場でできるストレッチ



職場運動と「ワークエンゲイジメント」の関連



【出典】 神藤ら, 第73回日本体力医学会 (2018)



公益財団法人 明治安田厚生事業団
体力医学研究所 研究員

神藤隆志 博士(体育科学)

- 専門分野
中高齢期健康運動論、発育発達学
- 主な研究テーマ
勤労者の身体活動・運動促進



公益財団法人 明治安田厚生事業団
Meiji Yasuda Life Foundation of Health and Welfare

発行日 2018年12月18日
発行 公益財団法人 明治安田厚生事業団
〒160-0023 東京都新宿区西新宿1-8-3小田急明治安田生命ビル9階
電話 (03)3349-2828 URL <https://www.my-zaidan.or.jp/>