生涯現役社会実現に向けたシンポジウム
2023年10月12日＠東京

人的資本経営における職場コミュニケーション
～Z世代からポスト団塊世代まで～

西川あゆみ

WorkWay㈱　（一社）国際EAP協会、NPO法人メンタルレスキュー協会

相談(カウンセリング）スタイルの特徴

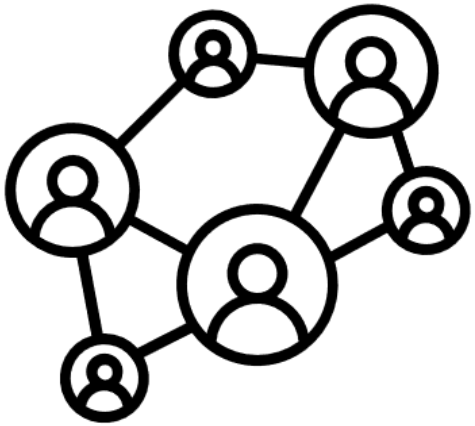
Z世代 現在　２５歳以下	ポスト団塊ジュニア世代 現在４２歳～４８歳
• SNSを使ったチャット相談 • 音声相談　/ オンライン相談 • 対面相談 • スクールカウンセラー,ソーシャルワーカー、保健室、養護教諭	• 対面相談 • 電話相談 • オンライン相談 • 保健室、養護教諭

職場・組織で働く人間関係エコシステム

人間関係について

- 転職理由　1位
- 相談分類　1位

エコシステム



健康優良企業

- １人の問題行動のインパクトは大きい
- EAP
- 問題行動
  - ハラスメント

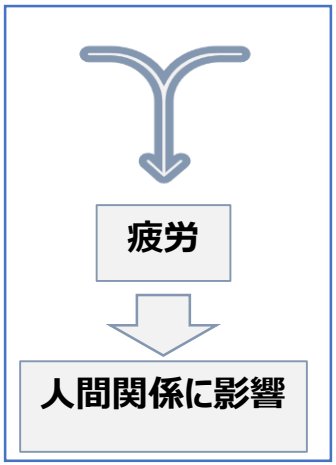
相談資源の利用方法

Z世代

- SNS系
- オンラインゲーム系

共通項目

- 睡眠
- 体の疲労
- 脳の疲労



ポスト団塊ジュニア世代

- 疲労困憊系
- 蓄積疲労系

EAP導入企業の事例

- **<u>コンプライアンス的導入</u>**
  - 事業場外窓口の設置
  - メンタルヘルス対策
  - 利用率低い

年間予算　１００円　以下　一人当たり

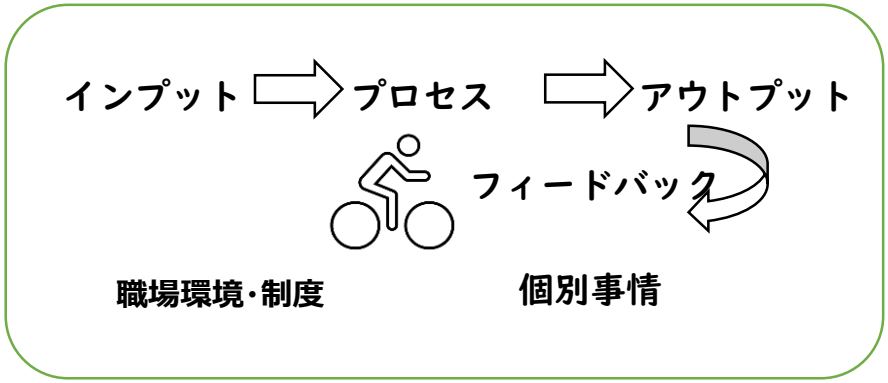
- **<u>人的資本投資ないし活用</u>**
  - 同業他社の競争力
  - 社内連携
  - 利用率が高い
  - 即応心理支援がある

年間予算　１,０００円　＋　一人当たり

コミュニケーション　事例

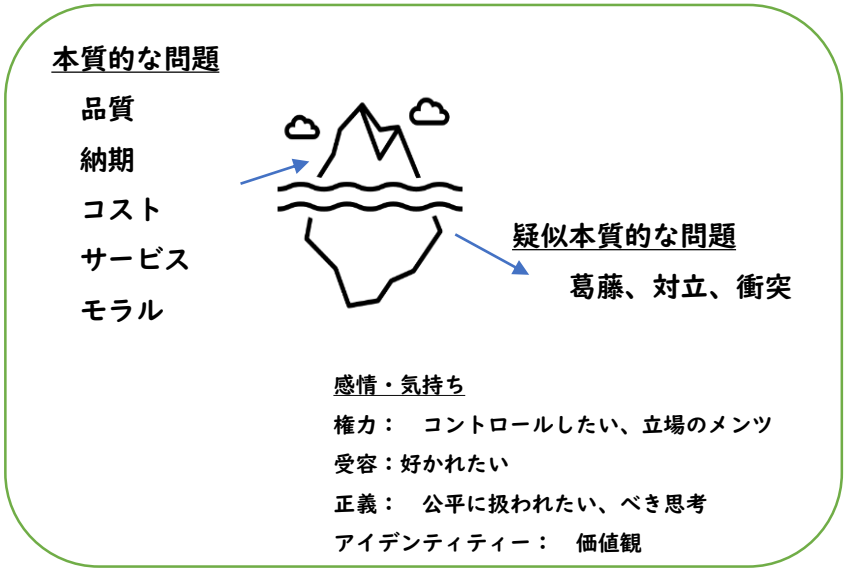
職場でのダイアローグ

- パフォーマンスに関する**対話**



ヘルシー・ダイアローグ

- 葛藤回避のための問題直視型の**対話**

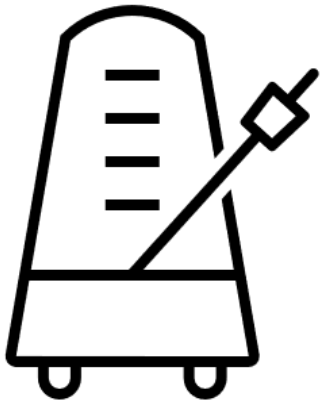


セルフレジリエンスの推進

睡眠と疲労を可視化
自己実験

メンタルケア

- 脳を大事にする（睡眠）
- セルフケア



運動

- 自分の五感を大事にする
- 運動・食欲