

## <健康経営×アソビジネス研修>

### 「ウェルビーイング経営を支えるサードプレイス研修」

～社員離職防止とエンゲージメント向上を実現する～  
—健康経営のための趣味・アソビジネスによるストレス軽減施策—

## <導入意義>

- ・情報開示：エンゲージメント、健康施策の一環としてレポートに書ける。
- ・離職防止 KPI：新卒 3 年離職率・中堅層のモチベ低下防止になる。
- ・健康経営銘柄対策：メンタル不調予防・ストレスチェック対策で評価対象に。
- ・ダイバーシティ推進：趣味や遊びを尊重する文化＝多様性受容につながる。

## <研修の新規性>

「離職防止」と「健康経営」は、大手企業にとって人的資本経営の最重要課題です。当研修では、『アソビジネス大全』を基盤にしたプログラムを通じて、社員が“会社でも家庭でもない第三の居場所＝サードプレイス”を持ち、自己表現と趣味やアソビジネスを通じてストレス軽減・自己効力感向上・離職防止を実現します。健康経営銘柄や人的資本開示の取り組みにも寄与する新しい研修です。



## <カリキュラム (1日研修モデル)>

### 1. 健康経営・人的資本経営と「遊び・サードプレイス」の関係

人的資本開示の中で注目される「エンゲージメント」「メンタルヘルス」と遊びの意外な関係性を解説。「遊ぶ社員ほど会社に残る」という最新データも紹介。

### 2. セルフチェック：ON/OFF 幸福度診断

自分のON（仕事）とOFF（プライベート）の充実度をスコア化。「偏り」が見えると、自分でも驚きと気づきが生まれる。

### 3. アソビの効用：趣味がメンタル・脳科学に与える効果

ドーパミン・オキシトシンなど「幸福ホルモン」と趣味活動の関係を学ぶ。「遊び=心の免疫力」という視点をインプット。

### 4. ワーク：「未来体験リスト」づくり（自己効力感UP）

小さな「やってみたい未来体験」を書き出すワーク。  
旅行・習い事・副業チャレンジなどを可視化 → 自己効力感を刺激。

### 5. サードプレイス発見ワーク

「会社でも家庭でもない第三の居場所」を見つける・つくる方法を学ぶ。実際に「あなたに合うサードプレイス候補」を棚卸しするワーク。

### 6. アソビビジネスの入口体験

趣味を小さく社会につなげる「アソビビジネス」の考え方を紹介。  
例：写真好き→社内報の撮影係、キャンプ好き→防災研修講師、SNS好き→社内広報チーム。「遊びが仕事に還元できる」実感を得てもらう。

### 7. コミュニティ体験：小グループでシェア → 心理的安全性の体感

少人数グループで自分の「未来体験リスト」や「サードプレイス候補」をシェア。  
「否定されない場」が心理的安全性を体感させる。

### 8. ストレス軽減アクションの設計

趣味・遊びをストレスマネジメントにどう活用するか具体化。  
例：「週末は写真散歩」「毎月1回サードプレイスで学び合い」など。

### 9. アクションプラン：各自の「ウェルビーイング実践計画」作成

研修後すぐに取り組めるマイクロアクション（小さな一歩）を設定。  
本業の生産性やモチベーションにつながる形に落とし込む。

### 10. まとめ：健康経営施策としての波及効果

個人のアクションがチーム・組織にどう波及するかを整理。  
「遊びが健康経営と人的資本経営に直結する」ことを理解して終了。

**<ご提案対象者様>**

- ・人事部／健康経営室／人的資本経営推進室様
- ・「健康経営・ストレスチェック対策・離職防止」ご担当者様
- ・新しい健康経営プログラムを試したい方。