

## こんな方法でストレスフリー！！ ～ストレスと職場環境～

山崎日和・光山琢海・脇尾紗千子・大川拓馬（兵庫県立北摂三田高等学校）

### はじめに

私たちの日常には様々なストレスがある。  
ストレスには良いストレスと悪いストレスの2種類があると考えた。悪いストレスを軽減するにはどうすればよいか、今回は仕事環境に焦点をあてて研究を進めた。

### 調査方法

#### ①フィールドワーク

イクボス宣言で主に中小企業の現状を調査

#### ②職場環境の分析

実際に職場環境が良好な企業を比較して相違点を調査し、分析

### 結果と考察

この研究で現時点までにわかったこととしては、多くの人が、仕事が原因でストレスを感じており、またそのストレスはオフィスの環境改善によって確かに軽減されること。また環境改善が結果的に「この職場で働けてうれしい」という働き甲斐に繋がり、それが会社にとって大きなアピールポイントと成り得ることも分かった。

これからの研究では、手軽に行えるようなオフィスの環境改善として、特に『緑化』という点に焦点を当て、その環境改善によってもたらされる作業効率の変化を調査していきたい。また、作業効率の変化にともなう心理的な影響について調べていきたいと思う。