

経営資産としての経営者の健康

関西大学社会安全学部教授 亀井克之

AMAROKによる経営者の健康調査の意義

AMAROKは南仏モンペリエ大学のオリビエ・トレス教授が2009年に創設した組織です。「職場の健康・メンタルヘルス対策＝従業員向けのもの」とみなされてきた中で、中小企業経営者の健康・メンタルヘルスの状態についての調査研究は、世界中でほとんど行われてきませんでした。中小企業経営者は立場や責任が違う分、抱える不安やストレスの内容も従業員とは違うので、対策も別立てで講じる必要があると考えられます。しかし、それを示すデータが十分ではありませんでした。こうした問題意識から、AMAROKでは中小企業経営者・個人事業主400人を対象に、電話によるインタビュー調査を実施してきました。質問内容は、「睡眠」「食事」「健康状態」などです。

トレス教授は、「社会の基盤を支えてくれている中小企業を支援しなければならない」「中小企業の最大の資産は経営者の健康だ」「経営者が健康に留意する時間をゼロから無限大に」を合言葉に、博士課程の大学院生を中心とする研究者とともに、経営学と医学の橋渡しをする研究に取り組んでいます。

トレス教授は、中小企業経営者の状況を天秤にたとえて説明してくれます。つまり天秤で「マイナスの痛み」ではなく「プラスの喜び」に大きく振ることが目標なのです。「中小企業経営者・個人事業主ならではの喜び」①一国一城の主として、会社を運営する満足感・やりがい、②自分が頑張った分、企業の業績向上に直結する達成感を満喫する手助けをすることがAMAROKの使命なのです。

今年2月にAMAROK本部を訪問し、トレス教授をはじめ、研究者の方々と意見交換をしました。今年からいよいよ日本でも中小企業経営者を応援する調査を始めます。こうした調査に参加することで、経営者が健康という経営資産への意識を向上することができるのです。

『経営者の健康』から

2012年にトレス教授が編者となった『経営者の健康』という珍しいテーマの本が出版されました。この本には「経営者としての苦しみを企業家としての喜びに転換しよう」という副題が付いています。本で示されたAMAROKによる400人の経営者に対する電話インタビュー調査によれば、睡眠について「十分」39.3%、「どちらかと言えば十分」30.4%、「どちらかと言えば不十分」21.7%、「不十分」8.6%という回答でした。また、この1年間で、睡眠障害が「1度もない」44.6%、「ごくた

まに」31.5%、「しばしば」16.2%、「常に」7.7%という結果でした。

企業経営者と睡眠について博士論文を執筆したフロランス・ギリアニ研究員の分析によれば、睡眠障害は「コミュニケーション能力を減退」「注意力低下」「心身の反応力鈍化」「もの忘れ頻発・記憶力低下」という影響を経営者の心身に及ぼします。そして、経営に直結する事項として、「意思決定ミスの増加」「複雑な状況下における決断力の鈍化」「生産性の下降」「環境変化への適応力の減退」「仕事上のストレスを制御する力の衰退」をもたらすのです。

「食事」については、「あなたは栄養のバランスを考慮した食事をしていますか？」という質問に対して、「はい」33.7%、「どちらかと言えばそう」42.9%、「どちらかと言えばいいえ」15%、「いいえ全く」8.4%でした。

経営者による食事の傾向	食事に影響を及ぼす経営者に特有の状況
忙しいからと昼食は抜くのに間食する傾向(甘いスナック菓子等)	ストレス 多忙
職場で仕事しながらよく昼食をとる	多忙
よく外食する	社員食堂なし 経営者の役割
会議で出される弁当をよく食べる	経営者の役割
朝食を抜く、あるいは不十分な朝食	多忙
昼食時間が極端に短い	多忙
ファストフードで昼食をすませる傾向	社員食堂なし 多忙 ストレス
アルコールをよく飲む	ストレス 経営者の役割
食べ過ぎ	ストレス 多忙 睡眠不足 経営者の役割
運動不足	多忙

(AMAROK調査結果より)

皆さんの健康度について、肥満度の指標BMI(Body Mass Index)で考えてみましょう。体重(kg)を身長(m)の二乗で除したものがBMIです。BMI値が20～24.9で標準、25～29.9で肥満傾向、30～35で肥満です。

$$BMI = \frac{\text{体重}}{\text{身長}^2}$$

中小企業のリスクマネジメントとして、最も大切で、最も単純で、かつ最も難しいことは、経営者がしっかりと睡眠をとり、栄養のバランスを考えた食事をきちんととることではないでしょうか。以上のように、自分の健康について考えるきっかけとなるのがAMAROKによる調査なのです。日本版の調査にご期待下さい。