



〒630-8115 奈良市大宮町1-1-32
奈良交通第3ビル3F
TEL: 0742-25-3100
FAX: 0742-25-3101
HP <https://www.naras.johas.go.jp>
Eメール info@naras.johas.go.jp
Vol. 53 2023年 春号

かわら版



サードプレイスのご提案

(株)ホリスティックコミュニケーション 代表取締役 豊田 直子
(奈良産業保健総合支援センター 産業保健相談員・公認心理師・臨床心理士)

1. ストレス職場でも元気な社員

弊社では、顧客企業社員のメンタルヘルス対策の一つとして、全社員への予防的カウンセリングを行うことがあります。そこでいつも感じていることですが、例えば、休みの日にツーリングをしているとか、日常で家庭菜園を結構本格的にしているとか、仕事以外に「没頭」できる時間や場所を持っている方は、どんなにストレスフルな職場であってもメンタルヘルスが低下していないことが多い

のです。気分転換とかそういう軽いものではなく、「没頭」が大切な気がします。心から楽しんでいたり、集中していたり、その空間を満喫していることが面談でも伝わってきます。話を聞いているこちらにも楽しくなるような状態です。それって何だろうとずっと思っていました。



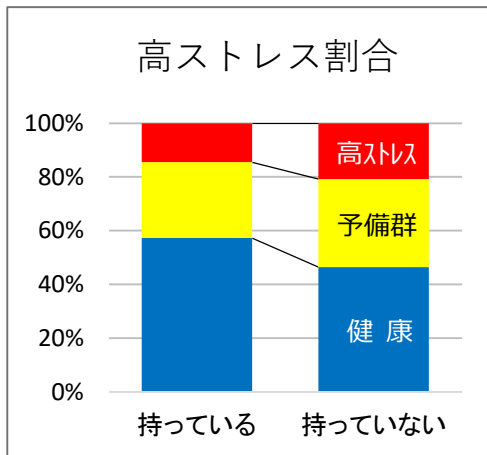
2. サードプレイスとは

そんな時に、ある論文の中で「サードプレイス」という言葉に出会いました。サードプレイス (Third Place) は、日本語で「**第3の居場所**」とされます。家庭がファーストプレイス、仕事場がセカンドプレイスですので、家や仕事場と異なる自分の居場所がサードプレイスということになります。アメリカの社会学者レイ・オルデンバーグが提唱した概念で、アメリカの車社会が強化される中で、Bar とかコーヒーショップに寄れない人が増え、社会的な結びつきが低下していることを憂えたことが始まりです。



日本では、人が集まって会話をする「**交流型**」サードプレイスだけでなく、「**マイプレイス型**」サードプレイスと呼ばれる、一人でひっそり居場所をつくることも有効なようです。

3. サードプレイスとストレスの関係



弊社の複数の顧客企業さまとストレスチェック時にサードプレイスを調査し、関連をみました。そうすると、グラフをご覧くださいとわかるように高ストレス割合はサードプレイスを「持っている人」と「持っていない人」では10%近く異なることがわかりました。(論文作成の都合などにより、数値は割愛しています。)

また、仕事にやりがいを感じていたり、職場環境を前向きに捉えるかも、「サードプレイスを持っている」と答えた人の方が高い状況にありました。仕事ばかりしている人よりサードプレイスを持っている人の方が、会社組織や仕事へのコミットが高い傾向ということです。ただ、それが成果とダイレクトに結びついているかは調査できていませんが。

そして、どれくらいの頻度がよいのかを調べると、意外と回数が多いから健康度が高いというわけでもないようで、週1回以上より月1~2回でよいようです。

4. サードプレイスにおけるコミュニケーション

サードプレイスにおけるコミュニケーションの度合いはどれくらいがよいのかも調べました。交流分析では、コミュニケーションの深さを6つに分けています。

1. 引きこもり (withdrawal) … 他者といっても誰ともしゃべらない状態
(電車の中・ウォーキング等)
2. 儀式(Rituals) … 挨拶や注文など決まりきった言葉
3. 暇つぶし(Pastimes) … 雑談
4. 活動(Activities) … 目的を持ったコミュニケーション (仕事の話・学習会での討論等)
5. ゲーム(Games) … お互いが嫌な気持ちになるコミュニケーション
6. 親密さ(Intimacy) … お互いに率直に本音でのコミュニケーション

下に行くほど、コミュニケーションの質は濃密になりますが、トラブルも増えると言われます。これを調査してみると、一番健康度が高かったのは「6.親密さ」ですが、おもしろいことに、2番目に健康度が高かったのが「2.儀式」でした。

つまり、行きつけの喫茶店とか飲み屋とか、図書館などで最低限のコミュニケーションがあれば良いということです。日本では、「マイプレイス型」サードプレイスが機能するというのが証明された形になりました。

5. どんな場所がよいのでしょうか？

では、サードプレイスとしてどんな場所がよいのでしょうか。以下にいくつか例も含めてあげます。



1. 自宅と仕事場とは異なる、会話がほとんどなくても月に1回以上通える場所

例：コーヒーショップ、ファーストフード店、図書館、大規模商業施設（ショッピングモール等）等

2. 身体を動かす機会

例：ウォーキング、サイクリング、スポーツジム、その他スポーツ、
家庭菜園、ボランティア 等

3. 外に出る機会

例：散歩、ウィンドウショッピング、ドライブ 等

4. 家族以外と話す機会

例：行きつけの飲み屋、近くの定食屋、よく行くショッピングセンター、自治会活動、仕事
以外の友達とのコミュニケーション等



もちろん、ファーストプレイス・セカンドプレイスが充実していれば、サードプレイスはなくてもいいのかもしれませんが、よりメンタルヘルスを高めるために、サードプレイスを意識的に
つくることも有効なのではないかと思います。

参考文献：

- 『サードプレイス ―コミュニティの核となる「とびきり居心地のよい場所」―』レイ・オルデンバーグ著 忠平美幸訳 みすず書房
- 『地域コミュニティにおけるサードプレイスの役割と効果』片岡亜紀子・石山恒貴 法政大学地域イノベーション 2017-03-31

NEWS!

■ 最近開催しました「産業看護職交流会」
(12月)と「両立支援コーディネータ
ー事例検討会」(2月)のレポートです。

■ 近畿の4センターを結んだ「産業看護職交流会」を開催！

当センターでは、産業看護職（保健師・看護師）相互の産業保健活動等の情報交換、水平展開等を目的に毎年「産業看護職交流会」を開催していますが、今回は、滋賀・京都・奈良・和歌山の各産業保健総合支援センターの産業看護職交流会々場をオンラインで結び、各センターの枠を超えた学習交流会を開催しました。

第一部は「学習会」として、メイン会場となった滋賀センター会場に、カゴメ（株）健康事業部の北田先生をお招きし、講師ご自身の健康経営に関する調査研究・データ解析の結果から、野菜摂取量と



(滋賀センターの会場の様子)

労働生産性の関係について解説をいただき、他センターではご講演をオンライン聴講しました。

また、手のひらを当てることで日常の野菜摂取量を簡単に測定できる「ベジチェック」を4箇所の会場に持ち込み、参加者で測定体験していただきました。



(ベジチェック体験の様子)

第二部は、「交流会」として、産業保健の現場における保健師・看護師の現状と課題について、北田先生にも加わっていただき、滋賀、京都、奈良、和歌山の各産業保健総合支援センターの産業保健専門職を中心に会場内及びオンラインでのフリートーク・交流が行われました。



産業保健に従事される産業看護職の皆さんにとって、大変貴重な内容となりました。

これからも、年に1～2回程度の産業看護職交流会の開催を計画しますので、多くの方のご参加をお待ちしています。

■ 両立支援コーディネーターのための事例検討会を開催！

当センターでは、昨年度に引き続き、「両立支援コーディネーターのための事例検討会」を2月14日（火）午後、奈良市のホテルリガール春日野において開催しました。

検討会には、企業の人事労務担当者、医療機関のMSW、社会保険労務士・産業カウンセラー・キャリアコンサルタントなど、いろいろな職場・立場で活動されている両立支援コーディネーター13名が参加されました。



当センターの鴻池相談員の基調講演に始まり、統括ファシリテーターを務めていただいた大阪労災病院治療就労両立支援センターの本田さん（MSW）からの検討事例（乳がん）の説明に引き続き、3つのグループに分かれての事例検討を行いました。グループワークのファシリテーターとして、当センター両立支援促進員（河地さん、荒木さん、草香さん）が務めました。



その後、各グループから検討結果の発表がありましたが、「医療面」、「経済面」、「就労継続」の課題やその課題を解決・軽減するための方策等について、貴重な意見、異なる視点・立場からの意見、柔軟な意見等が発表され、今後の両立支援の取り組みの参考となる有意義な検討会となりました。

最後に本田統括ファシリテーターからのまとめ・総括説明、全員での意見・情報交換を行い散会としました。

ご参加いただいた両立支援コーディネーターの皆さん、運営に携わっていただいた皆さん、大変ありがとうございました。



〒630-8115 奈良市大宮町1丁目1番32号 奈良交通第3ビル3階
独立行政法人労働者健康安全機構 奈良産業保健総合支援センター

電話：0742-25-3100 F A X：0742-25-3101

URL：<https://www.naras.johas.go.jp> Eメール：info@naras.johas.go.jp