

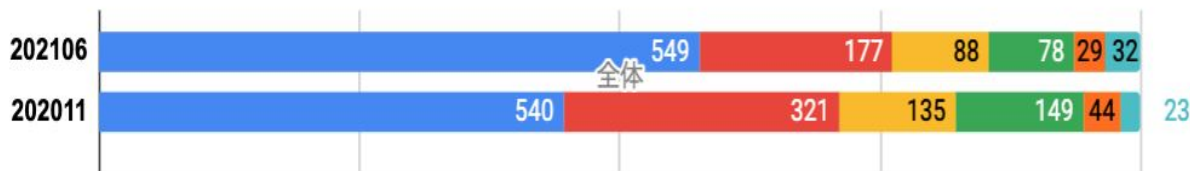
データで見るDeNAの健康



【働き方の急転換】リモートワークによる影響の検証

- 2020年3月以降、感染症対策の側面からリモートワーク主体のワークスタイルを推進
- 1日あたりの出勤率1割未満を維持
- 社員の8割以上が月に0～2日の出勤

▶オフィス出勤状況

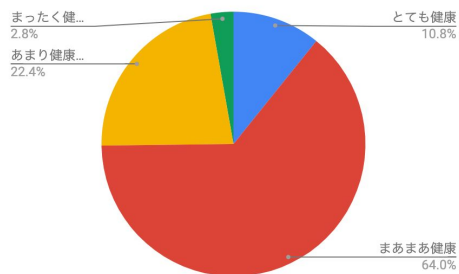


- ほぼ100%リモートワークだった
- 月1回程度出社した
- 隔週(2週間に1回)程度出社した
- 週1～2回程度出社した
- 週の半分以上出社した
- ほぼ100%出社した

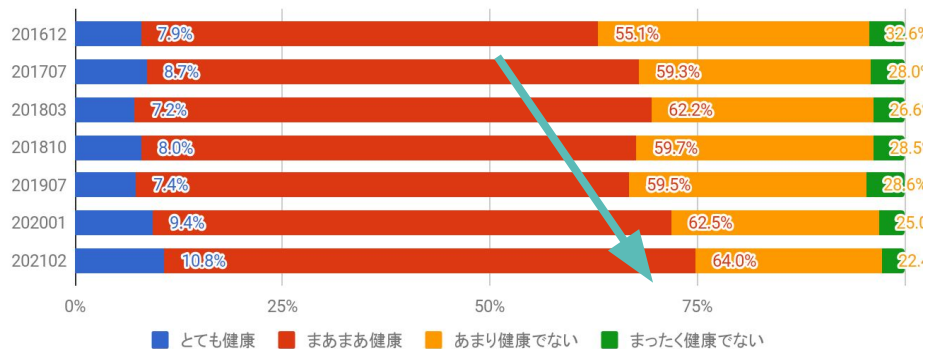
ライフスタイルアンケート結果 (2021年1~2月実施)

主要KPI: 軒並み過去最高値をマーク

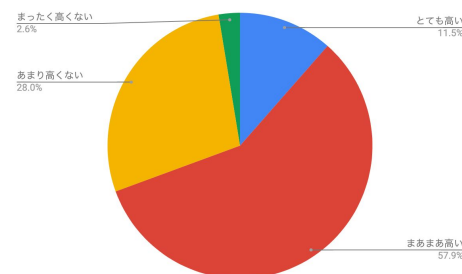
▶主観的健康状態



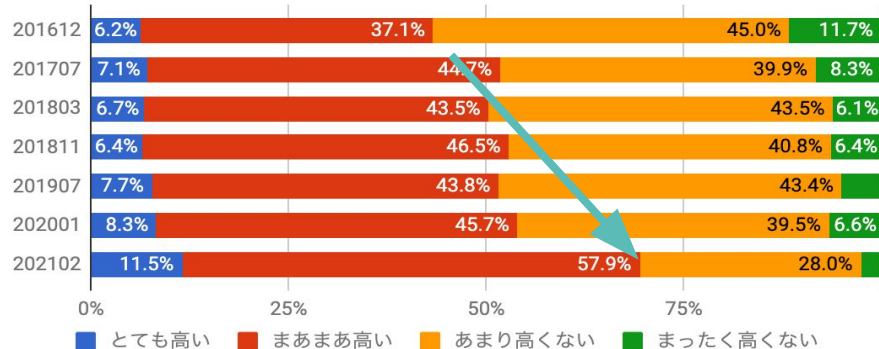
★数値目標:「とても健康+まあまあ健康」75%以上◎達成



▶主観的健康意識



★数値目標:「とても高い+まあまあ高い」60%以上◎達成

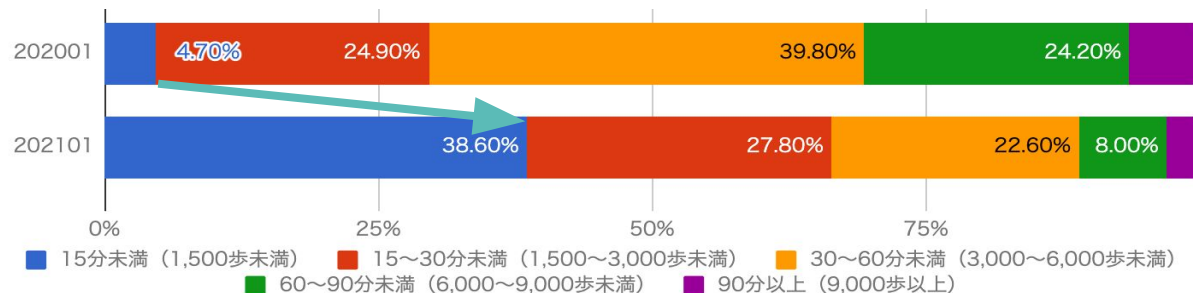


▶【運動】平日の平均歩数

通勤がなくなった影響と自粛により大幅に歩数が減少

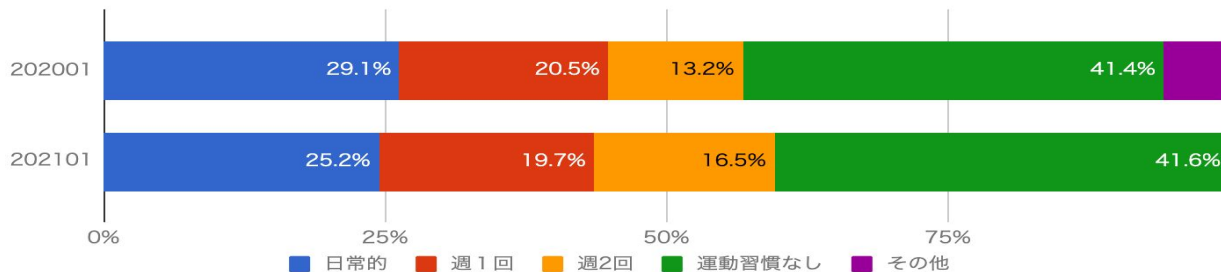
1,500歩未満:0.5割 → 約**4**割へ増 ↑ 6,000歩以上: 3割 → 約**1**割へ減 ↓

★数値目標:6000歩以上の人を6割以上へ



▶【運動】習慣

割合は大きく変わらず。週2回以上運動できている人が微増



▶【メンタル】悩みやストレスに感じていること上位3つ

リモートワークというだけではなく、自粛など社会的状況も大きく影響している

1位:運動不足(約4割)

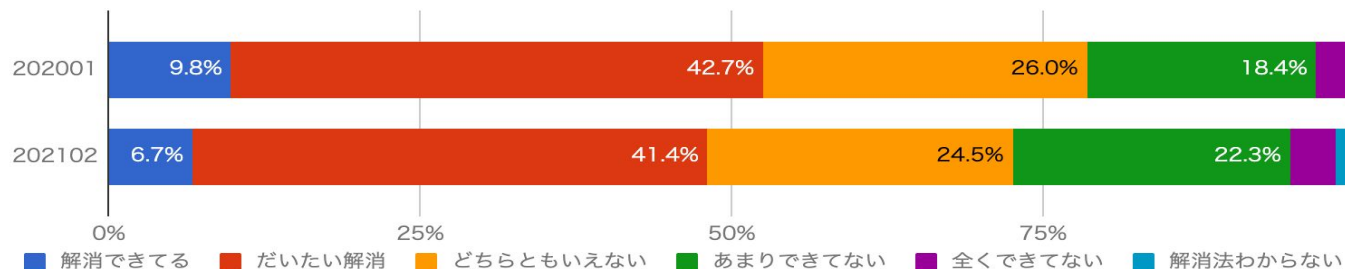
2位 :外出できないことへの閉塞感(約3.5割)

3位 :体重増加(約3割)



▶【メンタル】ストレス発散状況

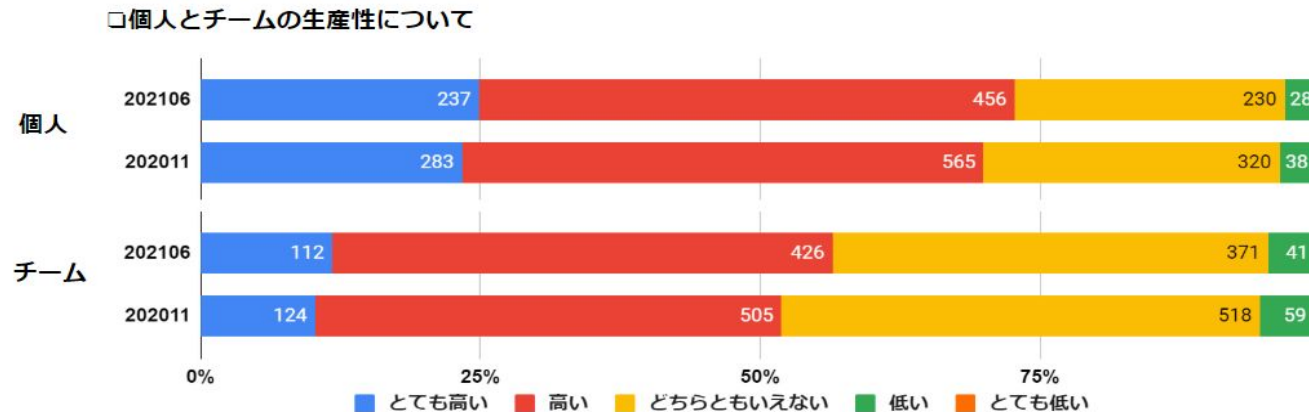
悪化傾向。自粛生活におけるストレスの影響も多数の声が聞かれた



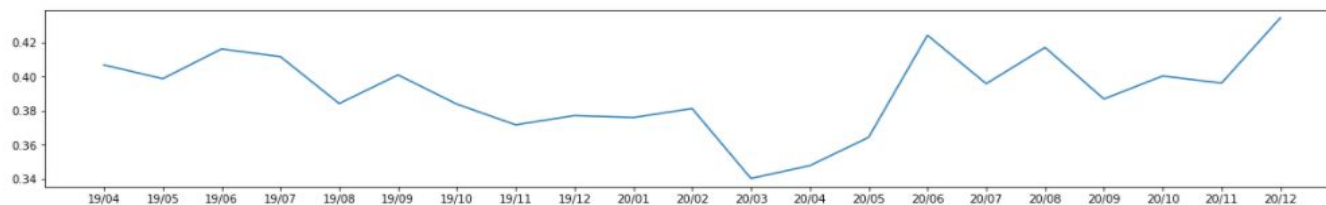
▶コミュニケーション・生産性・やりがい状況

個人の生産性については7割以上がポジティブな回答。やりがいも上昇傾向

リモートワーク下の個人の生産性・働きやすさについて社員の7割以上がポジティブな回答
仕事のやりがいについてはリモートワーク開始当初に急低下したものの、3ヶ月で過去最高値に上昇。



マンスリーアンケートやりがい高い層の割合推移



▶生産性発揮割合と生産性低下に影響のある健康上の理由

心身共に絶好調の状態をパフォーマンス100%とした場合、直近1ヶ月の状況は？

約**74%**

慢性的にパフォーマンス低下に影響している健康上の理由

1位 肩こり

2位 目の疲れ

3位 疲労感・集中力低下(イライラ)



2017年より分析に着手。プレゼンティーズムの改善による生産性向上を目指しています。

＜経年比較＞※最終目標80% リモートワークヘシフト後、データ取得後最高数値へ上昇

| 2017年7月 | 2018年3月 | 2018年11月 | 2019年5月 | 2020年1月 | 2021年1月 |
|---------|---------|----------|---------|---------|---------|
| 72% | 70% | 72% | 71% | 70% | 74% |

産業医・保健師・心理カウンセラーの面談より

- **相談総件数は減少するも、相談内容や対象者の傾向に変化**
人間関係、仕事内容、身体疲労 → 孤独感、モチベーション・生産性の低下
人間関係が苦手 → 人とコミュニケーションを取ることがリフレッシュだった人
- **入社や異動タイミングで生じやすい**
→ 新しいチームに馴染めない、雑談や相談する相手がいないなど
- **一人暮らし、若年男性、エンジニアが多い傾向**
- **運動量低下、コミュニケーション量低下、生活リズムの崩れが見られる**
- **6割の社員が昨年の健診から体重増加(内4割弱は3キロ以上増加)**
- **3キロ増加群は、肝機能・脂質異常の有所見者率が高くなっている**

【まとめ】リモート9割のDeNAにおける健康課題

▶コミュニケーション → 個人の働きやすさ、生産性 ◎

チームの働きやすさ、生産性 △

▶フィジカル → 歩数大幅減少 1日1500歩以下の人 0.5% → 40%

食事は健康的に変化するも運動不足・体重増加が悩み上位

▶健康管理室 → 相談者の傾向、悩みに変化(孤独・モチベーション低下)

ハイリスク者に運動量・コミュ量低下と生活リズムの乱れ

6割が昨対比で体重増加(内4割が3キロ以上増！)

▶生産性低下に影響のある症状 → ×悪化(腰痛・肩こり・イライラ、目の疲れ)

◎改善(眠気・疲労感・二日酔い・風邪発熱)

▶パフォーマンスが発揮できている層

9 割

Low risk

- * フィジカル・メンタル共にポジティブな状態を維持
- * **運動面**でのサポートニーズが高い

▶パフォーマンスが停滞している層

1 割

High risk

- * フィジカル・メンタル・コミュニケーション面いずれも課題が大きい
→ **負の連鎖**となっている可能性が高い
- * **コミュニケーションやメンタル面**のサポートニーズが高い

▶実施施策一部紹介：自分メンテ向上スキルプロジェクト

リモートワーク環境において大切な、メンタル面のセルフケアスキルの向上を目的とした取り組み
業務中でも参加しやすいようプロジェクトコードを発行

ストレス緩和とパフォーマンスUPのためのセルフ・コンパッション講座

幸福度やパフォーマンスを左右する大きな要因のひとつであるストレス。

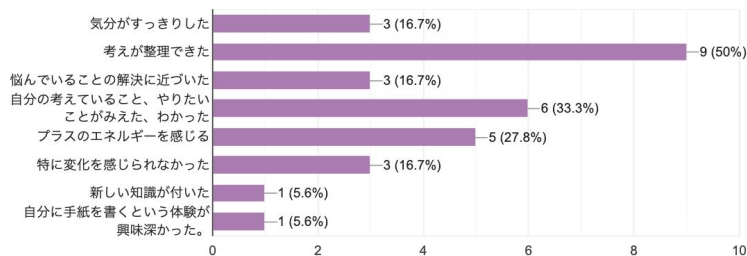
2月実施アンケートで「**ストレスを感じている**」5割、「**ストレスを発散できていない**」3割の結果を受け、

ひとりひとりが良好なメンタル状態を保つための知識やスキル習得のひとつのアプローチとして講義&ワークショップのオンライン講座を開催。2021年3月～5月実施

＜実施報告＞ 参加者数 35名

受講後の感想に当てはまるものがあれば教えて下さい

18件の回答



※投資額：0円(社内人件費のみ)
新サービスのプログラム開発に協力・
モニターとしてコラボレーションのため

パフォーマンスアップのためのセルフマネジメント
～セルフ・コンパッションとLetteMeメソッド～



LetterMe代表 西村静香




DeNA専属臨床心理士による雑談の場「ホッとカフェ」定期開催

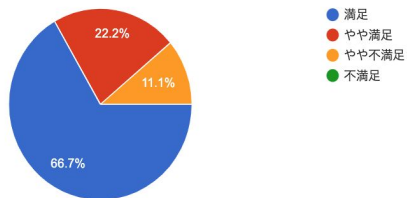
気軽な雑談ができる場をZoom上に提供。気分転換や所属チーム外の同僚とのゆるやかな交流を促進。
リモート下で閉じがちな人間関係やコミュニケーションを鑑み、心理的な安心感やエンゲージメント向上に繋げる。

内容詳細: DeNAの臨床心理士がCafeオーナーとなりZoomに常駐
毎月テーマを全社募集し、回答を紹介しながら雑談を展開

<実施報告 初回2021年8月23日> 参加者20名

 雑談テーマ: リモートワークのリフレッシュ術

● 満足度について教えてください
○ 件の回答



※投資額: 0円(社内人件費のみ)
社内の専門家とのコラボレーションにより
新たな投資額はなし



皆さん和やかな雰囲気で、とても穏やかな気持ちになりました。

普段業務で関わるのが男性ばかりで自身もピリピリ気を張りがちですが、今回は女性も多く参加されていてすごくほっとしました。

三瓶さんのお話も参考になったしもっと聞いてみたいと思ったため。皆で雑談チェックに話せるのも良かったです。
意見を交わせる場がよいと思った。

業務中は意見を交わす場はプロダクトの品質を上げる場としての発言が多く、大衆の意見を取り入れる場はコミュニケーションが一方的になりがちだが、双方向のやりとりがあったのはよかった。

【その他】

健康診断受診率:98.7%

- BMI平均 男性23 女性22
- 喫煙率 15%
- 睡眠により十分な休養が取れている人 68%
- 飲酒習慣者率 14%

ストレスチェック受検率:82%

- 仕事のコントロールの平均点 9.1点
- 上司の支援の平均点 8.7点
- 同僚の支援の平均点 8.3点

休職開始復帰までの平均日数:3ヶ月

| | 全体 | 男性 | 女性 |
|-------|------|------|------|
| 2018年 | 22.5 | 22.9 | 21.5 |
| 2019年 | 22.5 | 22.9 | 21.6 |
| 2020年 | 22.7 | 23.2 | 21.5 |

| | 18未満 | 18以上25未満 | 25以上 |
|-------|------|----------|------|
| 2018年 | 7.5 | 72.5 | 20.0 |
| 2019年 | 6.6 | 72.3 | 21.1 |
| 2020年 | 6.5 | 69.9 | 23.5 |