

社員の潜在能力を解き放つ！ 中高年ウェルビーイング向上プログラム

白石 奈津栄(岡山大学大学院社会文化科学研究科 心理学講座 堀内研究室)

- 企業における中高年社員は「生産性の低下」、「健康保険コストの増加」、「エンゲージメントの低下」などの問題を多く抱える傾向にありますが、今までは全年齢層対象の画一的な研修等しか提供されてきませんでした。
- 岡山大学が長年培ってきた心理学的知見と地域資源を融合し、社員の「主観的老い」をポジティブに変え、意欲と活力を引き出す開発を行いました。
- このプログラム導入の効果として、意欲的な中高年社員が増え、業務効率がアップ、また健康寿命の延伸と幸福度向上の実現が期待されます。

企業が抱えるこんな課題はありませんか？

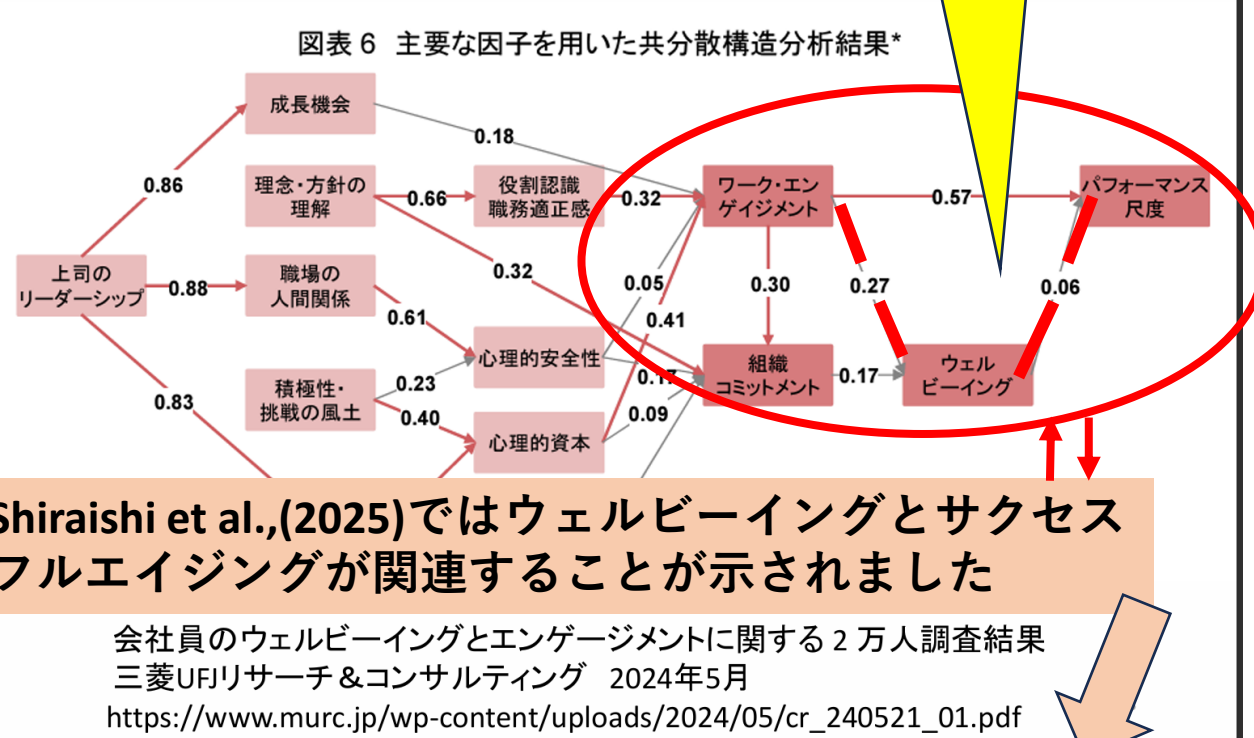
中高年社員の離職率上昇・若手社員との知識・経験の断絶
生産性の低下・健康保険コストの増加・エンゲージメントの低下

ワーク・エンゲージメントを高め、パフォーマンスを上げるにはウェルビーイングが重要！

プログラム概要

- ・古墳めぐりバスツアー(チームビルディング、リフレッシュ)
- ・遺跡・歴史生涯学習(コミュニケーション活性化、視点獲得)
- ・演劇教育(表現力向上、創造性向上)
- ・パーソナルトレーニング(体力向上、メンタルヘルス改善)
- ・語学学習(グローバル対応、モチベーション向上)
- ・メガネ(社員の集中力・作業効率・報告書作成力が向上)
- ・マインドフルネス(社員の集中力・作業効率向上)

ワークエンゲージメントに関する最近の研究

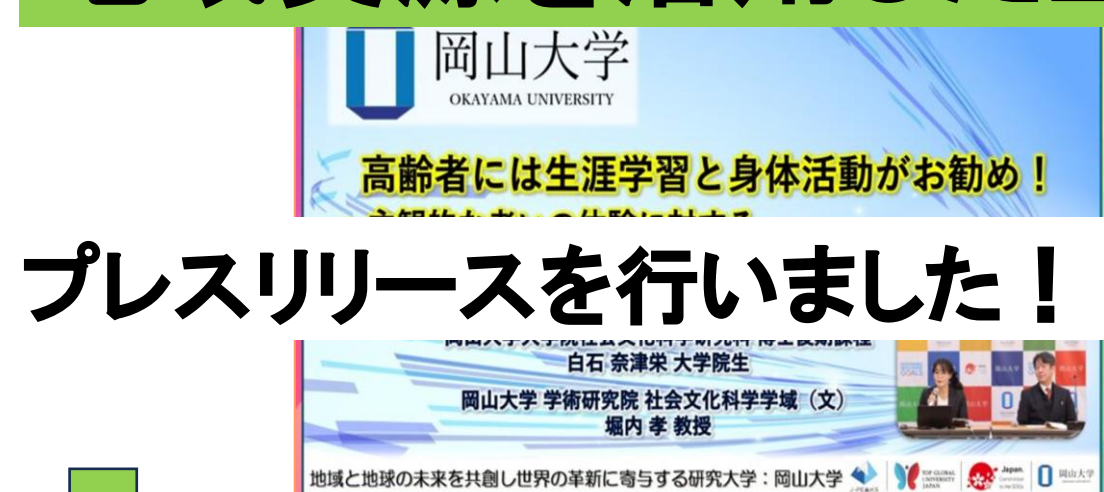


40代からのウェルビーイングを高めることがサクセスフルエイジングには重要
(今年のAPAで発表 (Shiraishi et al., 2025))

SWLS:
主観的ウェルビーイングの指標

主観的老い (AARC) :
サクセスフルエイジングの指標

地域資源を活用した生涯学習プログラムで解決！



①2025年1月
古墳めぐり生涯学習 × 身体活動 両備バスツアー



中高年の方にとっては、
楽しく学びながら
自分の老いもポジティブにと
らえられるようになる
→自然に運動量が増える

②2025年4月
遺跡生涯学習 × 身体活動の機会

～健康寿命を楽しく伸ばそう！～
れきしん・シアターフィットネス

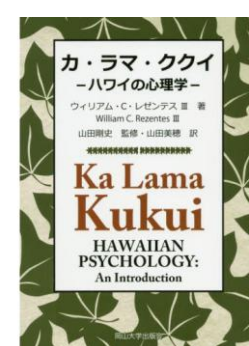
内容 体操で体をほぐしたあと、腹式呼吸や早口言葉、歴史演劇のお稽古でよく用いられる「うしろうしろ」に挑戦 など

効果 セリフを覚えたり、体を動かしたり、演劇の要素を取り入れて脳や体の働きを活性化させる。健康寿命増進の効果が期待されます ※「期待される効果」であり、効果を保証するものではありません

シアターフィットネスとは？
「演劇教育(シアター・イン・エデュケーション)」は、欧米では学校で学ぶ科目のひとつです。演劇教育過程の中で、コミュニケーション能力や自己表現力を高める効果が世界的に認められています。「れきしん・シアターフィットネス」では、この演劇教育の手法と、当館のお稽古の要素を掛け合わせ、健康寿命を楽しく伸ばすフィットネスとして、希少な体験の場をご提供致します。

④2024年12月～
機能回復スタジオ・アドバンス岡山の
パーソナルトレーニング(徳田協子先生担当)
マシントレーニングやストレッチ指導に加え、
ハワイ心理学の知見を活用し身体と心の健康支援で
いつまでも若々しく！”を実施

LIVE FREE
OR DIE! 機能回復スタジオ
アドバンス



OKAYAMA UNIVERSITY

貴社に最適なプログラムを選びませんか？

- ・生産性向上: 意欲的な社員が増え、業務効率が向上
- ・離職率低下: エンゲージメントが高まり、社員の定着率が向上
- ・健康経営推進: 従業員の健康増進に貢献し、企業のイメージアップ
- ・人材育成: 中高年社員の経験と知識を活かし、若手社員の育成に繋げる
- ・地域貢献: 地域資源を活用することで、地域活性化に貢献

2025年4月に実施した調査では
文学や歴史・語学などの
「教養の学習」が
サクセスフルエイジング
(老いをポジティブに捉えることが高く
ネガティブの低さ)と関連！
「中高年の加齢に係る変化意識と
生涯学習の種類の関連」

白石 奈津栄, 山本 康裕, 中川 威, Ally Brothers, Roman Kaspar, 堀内 孝
日本心理学会発表論文集 2025年9月

Table3

「獲得」「喪失」を従属変数とした重回帰分析

	獲得 β	喪失 β
【統制変数】		
性別 (男1)	-.074 **	.019
結婚 (有1)	-.020	-.040
職業 (有1)	-.006	-.008
世帯年収	.051	-.084 **
子供有無	.051	.002
手段的ADL	-.023	-.124 **
学歴	.053 *	-.044
年齢	.101 **	-.199 **
【独立変数】		
仕事に関する知識・技能	.039	-.033
インターネットの知識・技能	.020	.054 *
ボランティア活動に必要な知識・技能	.114 **	.086 **
自然体験や生活体験などの体験活動	.089 **	-.004
人口減少や地球温暖化などの社会問題	.016	.033
健康やスポーツに関すること	.119 **	-.041
料理・裁縫などの家庭生活に関すること	.047	-.050
育児や教育に関すること	-.026	.001
音楽や美術・レクリエーション活動などの趣味に関すること	.045	.020
文学や歴史・語学などの教養に関すること	.067 **	-.052 *
その他	.081 **	.002
【独立変数と年齢との交互作用項】		
仕事に関する知識・技能*年齢	-.054 *	-.066 **
インターネットの知識・技能*年齢	-.008	-.018
ボランティア活動に必要な知識・技能*年齢	-.050	-.064 *
自然体験や生活体験などの体験活動*年齢	.013	-.009
人口減少や地球温暖化などの社会問題*年齢	.010	-.005
健康やスポーツに関すること*年齢	-.030	.005
料理・裁縫などの家庭生活に関すること*年齢	.011	.011
育児や教育に関すること*年齢	-.015	.021
音楽や美術・レクリエーション活動などの趣味に関すること*年齢	.001	-.040
文学や歴史・語学などの教養に関すること*年齢	.000	-.016
その他*年齢	-.057 *	-.052 *
	.137 **	.092 **

⑤ 歴史・文学の生涯学習の機会の提供

楯築ルネッサンスによる歴史の授業を

月1回You Tube配信・「お散歩の会」を実施しています。

講師：岡山大学文明動態学研究所 教野崎貴博先生など



⑥ 語学学習の機会の提供

生涯学習(社員教育)で外国語学習を実施

キャリアup or 海外旅行や外国の方との交流など
楽しむ機会が増える

語学学習でサクセスフルエイジングが目指せる可能性！
岡大開発(寺澤研究室)の語学学習システムを使った
語学学習を取り入れませんか？



マイクロステップ・スタディとは？



ビッグデータ解析技術を活用！
記憶に特化したe-Learningです



その他(認定心理士活動)

⑦ メガネワールド岡山・銀座サロンとの連携:

加齢による目の疲れや老眼を軽減する「脳内視力」支援型眼鏡を紹介

(2025年8月 基礎教育保障学会でも、共同研究を発表)

⑧ マインドフルネスを仕事の合間に取り入れることで、作業効率を上げる！

(認定マインドフルネスカウンセラー (Basic) ポジティブ心理カウンセラー協会
指導資格保有)



OKAYAMA UNIVERSITY