

デジタルデバイスに依存しがちな今の時代に

Well-being 向上を目指す「デジタル時代のストレスマネジメント研修」提供

～日本デジタルデトックス協会とコラボレーションした企業向け研修～

株式会社アドバンテッジリスクマネジメントは、デジタルデトックスが心身に与える影響を学び、向き合い方を考える「デジタル時代のストレスマネジメント研修～新しい休み方 デジタルデトックス」の提供を開始いたします。

当研修は、一般社団法人日本デジタルデトックス協会とタッグを組み、同協会認定デジタルデトックス・アドバイザー[®]が講師となり提供するものです。デジタル時代に誰もが備えたい心がけを受講者とともに考えていきます。

■「デジタル時代のストレスマネジメント研修～新しい休み方 デジタルデトックス」の概要 *一例です。

スマホや PC といったデジタルデバイスが私たちの心身にもたらす影響を知り、デジタルストレスを軽減し、生産性を高めるデジタルデバイスとの付き合い方「デジタルデトックス」について学びます。(オンライン研修となります)

1. デジタルデバイスがもたらす影響(20分)

さまざまなデータをもとにデジタルデバイスが生活にもたらしている影響を学ぶ

2. デジタルデバイスと脳機能(50分)

- ・グループでの話し合いをしながら、脳機能についての理解を深める
- ・自分の脳疲労について振り返り、デジタルデトックスの必要性を理解する

3. デジタルデトックスの効果と実践(50分)

- ・「デジタルデトックス」について正しく理解する
- ・すぐに実践できるデジタルデトックスの方法を紹介し、自分に合った方法を探す

<サービス提供の背景>

・利便性の一方、情報に翻弄されるデジタル化社会へのストレス

「スマホ依存」という言葉があるように、今日の私たちの生活においてスマートフォンをはじめとしたデジタルデバイスの存在は欠かせないものとなっています。日々利便性が向上する一方、莫大な情報に翻弄されたり、コミュニケーション手法の変化が人間関係に悪影響を及ぼしたりすることもあります。

・働き方の多様化により、新たなストレスも

リモートワークの浸透により、「仕事とプライベートとの線引きが難しい」と感じる人も少なくありません。さらに新卒社員は、デジタルデバイスを活用する業務やコミュニケーションの難易度があがることで戸惑いや心労が生じることも考えられます。こうした従業員の心身のストレス問題は、生産性向上の観点からも企業が対処すべき人事課題の一つとなっています。

・Well-being 実現を掲げる当社サービスとの親和性、企業の生産性向上へ

当社は、企業の従業員が心身ともに元気で、一人ひとりが自分の能力を最大限発揮できる「Well-being」な状態であれば、企業の生産性も大幅に向上し、企業も活性化すると考えています。Well-being の実現のためには、企業側の支援はもとより、従業員が自身のストレスマネジメントを行い、「メンタルタフネス度(ストレス対処スキル)」を高めていくことも欠かせません。

デジタルデバイスとの付き合い方を振り返り、デジタルとアナログとのバランスを見直すことで心身を整える「デジタルデトックス」はストレスマネジメント方法の一つであり、Well-being 実現にも繋がると捉えています。こうした当社の考えとデジタルデトックスとの親和性、さらには当社サービスの拡張性を狙い、「デジタル時代のストレスマネジメント研修」の提供を開始いたします。

■「デジタル時代のストレスマネジメント研修」ほか当社研修に関するお問い合わせ

<https://armg.smtg.jp/cc/0y12zelka>

(参考)

一般社団法人 日本デジタルデトックス協会 <https://digitaldetox.jp/>



*同協会が実施している研修例となります。

株式会社アドバンテッジリスクマネジメント(本社:東京都目黒区、代表取締役社長:鳥越 慎二 <https://www.armg.jp/>)

1995年、退職者の所得を補償する保険「GLTD(団体長期障害所得補償保険)」専業代理店として創業。

2002年より、日本で初めてストレスチェックを取り入れた、予防のためのEAP(従業員支援プログラム)サービスの提供を開始し、周辺領域へと事業を拡大。2017年12月に東京証券取引所 市場第1部銘柄に指定。

現在は、EAP や研修・ソリューション、健康経営支援を軸とする「メンタリティマネジメント事業」、病気・ケガ、出産・育児、介護による休業・復職支援や仕事との両立支援を軸とする「就業障がい者支援事業」、個人向け保険販売を軸とする「リスクファイナンス事業」を展開。

従業員の「ウェルビーイング」、「ハピネス」向上を掲げ、今後は福利厚生アウトソーシングや労務管理支援、組織活性のためのツールなどへと事業拡大。各種サービスのDX化を推進し、「ウェルビーイング領域におけるNo.1プラットフォーム」をめざす。

【報道関係者からのお問い合わせ先】

株式会社 アドバンテッジリスクマネジメント 広報担当:小林 pr-info@armg.jp

【サービスに関する企業のご担当者からのお問い合わせ先】

marketing@armg.jp