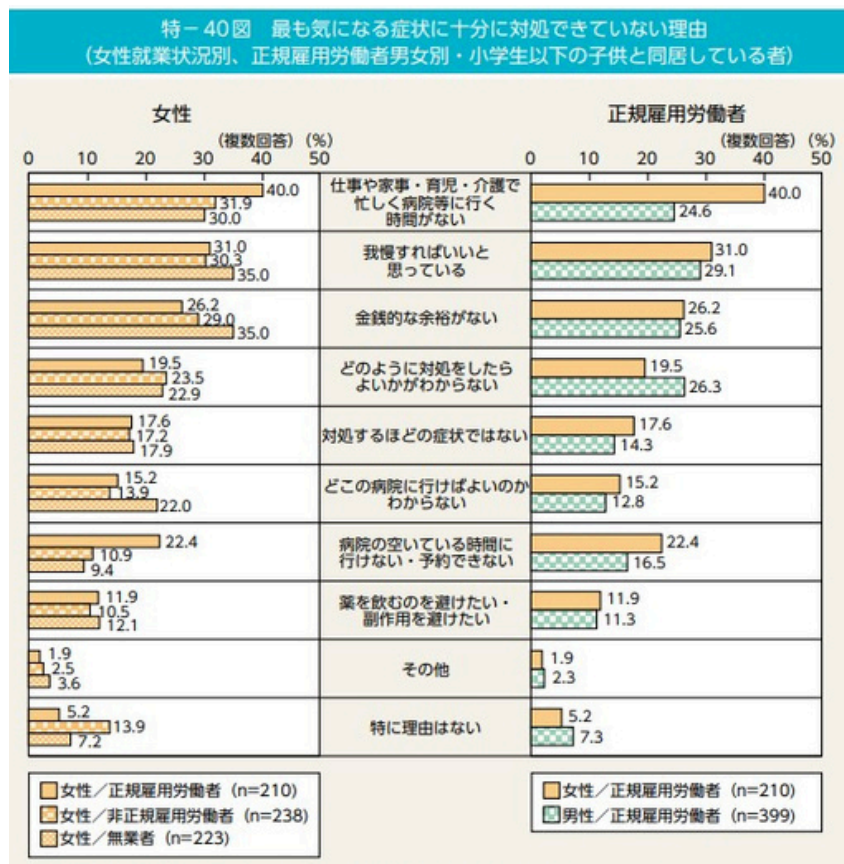


## 働く女性の6割が「病院に行けない」 健康と仕事を両立させる新たな一手『マインドフルフレックス』とは

個人向け総合不動産コンサルティング・ホームインスペクション（住宅診断）、マンション管理組合向けコンサルティングを行う“不動産の達人”株式会社さくら事務所（東京都渋谷区／社長：大西倫加）では、10年前から社員の心身の健康を支えるために「マインドフルフレックス制度」を導入しています。共働き世帯が増加し、健康管理の難しさが大きな課題となる中、フルフレックス制を基盤としたこの柔軟な働き方が、働く人々のライフスタイルに寄り添うかたちとして注目され、今年度の「Forbes WOMENS AWARD 2024」では、1,700企業の中から5位に入賞することができました。

### 共働き世帯は専業主婦の3倍、男女ともに健康管理は「後回し」に

内閣府発表の『男女共同参画白書 令和6年版』によると、共働き世帯は1,200万世帯を超え、専業主婦世帯の3倍近い世帯数であることがわかりました。また、同資料によると、半数以上の男女が何らかの健康問題を抱えていると報告されています。それにもかかわらず、**働く男性の40%以上、女性の60%以上が「病院に行く時間がない」「病院の空いている時間に行けない」と感じており、健康管理が後回しになる現実が浮き彫りになっています。**



出典：内閣府『男女共同参画白書 令和6年版』

これに対し、私たちさくら事務所は、**誰もが柔軟に働ける「マインドフルフレックス」という新しい働き方を導入しています。**これは単なるフレックス制を超えた、心身の健康を第一に考える働き方です。

## 誰もが柔軟に働ける「マインドフルフレックス制度」とは？



「マインドフルフレックス」とは、マインドフルネス+フルフレックスというさくら事務所が考えたオリジナルの造語です。

主な特徴は下記の3つとなります。

### 1. どこからでも、いつからでも

コアタイムがなく、海外を含むどんな場所からでも、何時からでも自由に働くことができる。

### 2. 「ちょっと休む」を可能に

家事や育児、介護の合間に一時的に仕事を離れてもOK。事前の申告も不要。

### 3. 理由はいらない

上司に理由を伝えずに休暇を取ることが可能。体調不良や育児・介護はもちろん、趣味や旅行のための休暇も取りやすい。

心身の健康を理由に優秀な人材が活躍できない背景には、画一的な働き方の縛りが大きく影響しています。人それぞれ異なるバイオリズムに合わせ、働く時間を柔軟に設定することで、企業は人手不足の中でも成長のチャンスを得ることができ、共働きの夫婦は子育てや自身の健康、趣味、キャリア、そのどれをも諦めずに働くことができます。

特に女性にとっては、月経や気圧変動による体調不良時に、上司に理由を伝えることなく自分のペースで働けるため、無理せず仕事を続けることが可能です。

このような取り組みが評価され、今年度、日本最大級の女性アワード「Forbes WOMENS AWARD 2024」にて、全国の東証プライム上場企業を含む1,700企業の中から5位に入賞するという栄誉を受けました。



「マインドフルフレックス制度」は、弊社代表の大西が約10年前、自身の持病をきっかけに、マインドフルな働き方を模索し始めたことから生まれました。

「マインドフルフレックス制度」の詳細はこちら▶▶▶ <https://www.sakurajimusyo.com/recruit/media/3577/>

さらに詳細なお話が聞きたい方はお気軽にお問合せください。取材にてお話をさせていただきます。 

## さくら事務所について

株式会社さくら事務所（東京都渋谷区／社長：大西倫加）は「人と不動産のより幸せな関係を追求し、豊かで美しい社会を次世代に手渡すこと」を理念として活動する、業界初の個人向け総合不動産コンサルティング企業です。1999年、不動産コンサルタント長嶋修が設立。第三者性を堅持した立場から、利害にとられない住宅診断（ホームインスペクション）やマンション管理組合向けコンサルティング、不動産購入に関する様々なアドバイスを行う「不動産の達人サービス」を提供、68,000組を超える実績を持っています。

株式会社さくら事務所

広報室：堤

 東京都渋谷区桜丘町29-24 桜丘リージェンシー101  [press@sakurajimusyo.com](mailto:press@sakurajimusyo.com)

 03-6455-0726  FAX 03-6455-0022

 <https://www.sakurajimusyo.com/>