

報道関係者 各位

2018年2月7日
株式会社エムステージ

休むためのたたみ空間、オフィスに誕生

医師人材総合サービス・産業医サポートサービスを手掛ける株式会社エムステージは、2月15日より東京本社に従業員のリラックススペースとして、昼寝のできる和個室を設置いたします。

■ポイント

- ① 業務中に休憩・昼寝を取り入れることで、生産性は高まる
- ② 昼寝も推奨！リラックススペースとして和個室を設置
- ③ 畳、個室、緑など、リラックスすることに特化したスペースの仕様

■背景

残業時間の規制など一連の働き方改革の流れの中で、労働者一人ひとりの生産性の向上が求められています。生産性を高める方法のひとつとして注目されているのが、業務中の適度な休息。25分の作業+5分の休憩を推奨する「ポモドーロ・テクニック」や、52分の作業+17分の休憩が最も生産性が高いという研究結果による「52-17の法則」が、良く聞かれる休息のタイミング。また、業務時間中の昼寝も効果的だとされ、厚生労働省の「健康づくりのための睡眠指針 2014」の中でも、「午後の早い時刻に30分以内の短い昼寝をすることが、眠気による作業能率の改善に効果的」と記載があります。

株式会社エムステージでは、ワークスペース以外にも休憩や社員同士のコミュニケーションを取ることのできるエリアがありますが、より密閉された空間で静かに休憩を取ることのできるエリアとして和個室を設置。業務中の適切な休憩・昼寝に役立てて参ります。

■和個室とは

社員の生産性を向上させるため、株式会社エムステージ東京本社に新たに設けるリラックススペースです。業務の合間の休息や昼寝、または集中した時間をつくるためといった用途を想定したつくりとしています。

<特徴>

畳：くつを脱いでリラックス

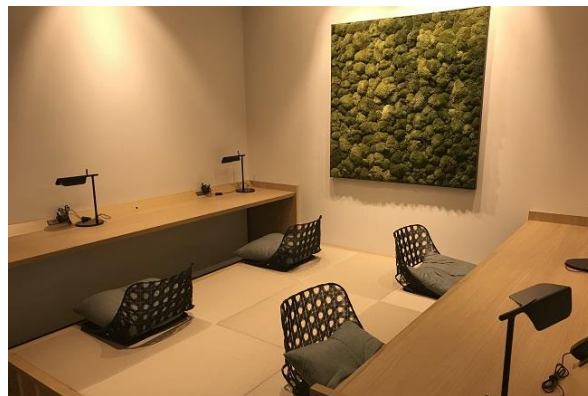
個室：自分自身に集中する空間

壁面の苔：ストレスの緩和、集中力を高める効果

<協力企業>

プロジェクトマネジメント：トレイルヘッズ株式会社

設計：株式会社ブルック



※完成前の途中経過です

株式会社エムステージ (M.STAGE CO.,LTD) 広報：関矢 瑞季 (せきや みずぎ)

TEL:03-5437-2950 FAX:03-5437-2951 MAIL:m.sekiya@mstage-corp.jp

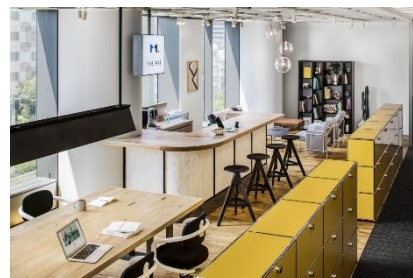
ADDRESS:〒141-6005 東京都品川区大崎 2-1-1ThinkPark Tower 5階

■エムステージのオフィス環境

株式会社エムステージでは医師人材総合サービスで医師の働き方を、産業医サポートサービスで広く労働者の働き方を改善すべく取り組んでおります。同様に自社社員の働き方の改善にも日々取り組んでおり、畳スペースの設置もその一つとなります。その他にもオフィスを働きやすい環境とするための特徴があります。

リフレッシュエリア

ライトな打ち合わせや休憩に活用できるエリア。ワークスペースとは異なる暖色のライトと木目のデスクで、リラックス空間を創り上げています。



フリーアドレス

ワークスペースはマネージャー席なし、デスクのサイズもすべて統一させたフリーアドレス制。部門をまたいだコミュニケーションを生み出します。



カフェ

全自動コーヒーメーカーを設置したカフェスペースを設けており、本格コーヒーが飲み放題です。

BGM

「集中」「リラックス」「リフレッシュ」「気づき」などの効果を見込み、オフィス内は常にBGMが流れています。

エムステージは今後も、自社の従業員を含めた全労働者の働く環境の改善に取り組んでまいります。

■会社概要

商号 : 株式会社エムステージ
代表者 : 代表取締役 杉田 雄二
事業内容 : 医師人材総合サービス事業（厚生労働大臣許可 13-ユ-010928）
医療機関の経営支援事業
企業向け産業医サポート事業
企業向けヘルスケアマーケティング事業
メディア運営
設立 : 2003年5月9日
資本金 : 6,250万円
所在地 : 〒141-6005 東京都品川区大崎 2-1-1 ThinkPark Tower 5階
URL : <https://www.mstage-corp.jp/>

株式会社エムステージ (M.STAGE CO.,LTD) 広報：関矢 瑞季 (せきや みずぎ)

TEL:03-5437-2950 FAX:03-5437-2951 MAIL:m.sekiya@mstage-corp.jp

ADDRESS:〒141-6005 東京都品川区大崎 2-1-1ThinkPark Tower 5階