



自己実現と心理的安全性で組織力を高める。 非日常への挑戦と知的好奇心が広げる 人生の「可動域」

日興リサーチセンター株式会社は、SMBC日興証券グループの一員として、幅広い分野において金融情報提供を行うリサーチ会社です。専門性、中立性を活かし、お客さま本位の分析やアドバイスを提供できることが最大の特長です。今回は同社の鉄田社長に、ご自身および職員のみなさまのウェルネス向上と、それを実現するための会社の施策について、貴重なお話を伺いました。

インタビュー日 令和8年8月5日

——ご自身の健康管理やコンディショニングのため、日頃心がけていることは何ですか？

平日の夜、就寝前の1時間を大事にしています。最初の40分間は、普段とは全く異なるジャンルの知識を自分の中にインプットする時間として、お気に入りの音楽を聴きながら、学びの時間にしています。残りの20分間は、インプットモードから睡眠モードへと頭を休めるために、雑誌をめくりながら興味のある世界に浸ります。こうして頭をリセットし、穏やかな精神状態で睡眠に入ることを日課にしています。

——健康づくりの一環としてトライアスロンを続けていらっしゃるのですが、その魅力や、取り組まれたきっかけをお聞かせください。

トライアスロンは15年ほど前、40代半ばから始めました。私の苗字には「鉄(鉄)」の文字が入っていますか

ら、体力があるうちに「アイアンマン(鉄人)」に挑戦しようと思い立ったわけです。その頃、「仕事が楽しければ人生も楽しい」をテーマにしたライフスタイル雑誌でトライアスロンチームの公募があり、思い切って参加しました。20人ほどのチームで、一流のコーチの指導を受けながら10カ月間のトレーニングを経て、アメリカの大会で無事に完走を果たしました。このチームは現在140人ほどの規模に成長しており、大会にはお揃いのユニフォームを着用して出場し、互いに声を掛けて応援合っています。

——職員のみなさまの心身の健康や、社内コミュニケーションを高めるための取り組みについてお聞かせください。

プライバシーが重視される昨今、社内コミュニケーションのきっかけ作りには工夫が必要です。そこで弊

社では、SMBC日興証券グループの社内報である On NIKKO の役員インタビュー記事と某大手新聞の連載記事のフォーマットを参考にして、全職員参加型の「私の履歴書」プロジェクトを立ち上げました。

私が第1号として記事を書き、毎週月曜日の朝、「次の執筆者」にバトンをリレーする形式で社内掲示板にアップしていきました。幼少期、学生時代、社会人としてのキャリア、心に残る仕事、そして最近興味を持っていることなどを、写真入りで紹介してもらうのです。

研究員ですから、文章を書くこと自体は得意な人たちばかりです。バトンが回ってくると、みなさん非常にユニークな自己開示をしてくれました。月曜の朝に公開されると、その人の周りに自然と輪ができ、「ランニングが趣味なんですね。今度、皇居ランでもしませんか?」「書道が得意なんですか。会社の経営理念を色紙に書いてもらえませんか?」といった会話が生まれました。

心理的安全性において、「他者の領域にどこまで踏み込んでよいか」というボーダーラインは、外からは見えにくいものです。しかし、この取り組みを通じて、ある職員が「自分の子どもが障害を持っていること」を自然に書き綴ってくれたことがありました。それは決して触れてはいけない部分ではなく、むしろ他の職員にとって「この人に相談してみよう」という勇気や信頼につながっているのかなとも思います。大切なのは、お互いが自分から発信したいことは何かということがわかり、それを尊重できるようになること。表に見える面だけでなく、個別に抱えている背景をも知ること、お互いの心のボーダーラインがわかり、そのことが少しでも仕事上の信頼関係や健やかな心のバランスを維持することにつながってくればと思っています。

——鉄田社長が考える、ビジネスパーソンにとっての「ウェルネス」の定義とは何ですか？

社会人にとってのウェルネスとは、自分の能力をいかんなく発揮でき、自己実現を可能にすることだと思います。ちなみに私自身のモットーは、「Think Big, Think Different, Think Positive.」です。大きな流れを読み、人と異なるアイデアを大切に、物事を前向きに捉えていく。このプロセスから湧き上がる「ワクワク感」を常に持ち続けることを自分自身のウェルネスとして大切にしています。

弊社では今、自己実現の支援策の一つとして、若手職員を中心に書籍の共同執筆プロジェクトを立ち上げ

ています。来年初頭の出版を目指し、企業と社会の価値向上をテーマに執筆中です。私自身も過去に経験がありますが、例えば、書店に自分の名前が載った本が並び、それを大切な人や関係者にお見せする、そのような瞬間は、研究員にとってはものすごく心満たされるウェルネスの瞬間だとも思うのです。リサーチ会社ならではのウェルネスの瞬間になるとも考えています。

——御社の「ウェルネス」を今後さらに推進する上で、健保組合に期待する役割について教えてください。

健康や体力づくりといった身体的なアプローチだけではなく、学びや好奇心にフォーカスした取り組みを取り入れてはどうでしょうか。例えば、私自身はここ3年、「中小企業診断士」の試験を受けています。パスできるに越したことはないのですが、負け惜しみをお許しいただければ、試験問題に触れることで、「自分はここがまだ分かっていない」「こんな考え方があるのか」と、衰えていく脳の現状を強く認識し、刺激を受けることができます。知的な目標を設定して何かに取り組むプロセス自体が、人生の可動域を拡大することにつながります。それを健保組合に手伝ってもらえれば、被保険者の心の健康に大いに資するのではないかと思います。

——「会社以外のコミュニティを持つこと」も心のケアにつながるとおっしゃっていますね。

私の場合、サッカーの競技経験こそありませんでしたが、子どもの小学校でサッカーコーチを頼まれたことをきっかけに、レフェリーの資格を取得し、最終的にはコーチライセンスも取得して13年間指導を続けました。

仕事で余裕のない日常だからこそ、思い切ってこうした「非日常」のコミュニティに飛び込んでみる。そこには多くの学びがあり、自分の未熟さを知る機会や、日常のストレスから完全に解放される時間がありました。非日常の環境の中で、思い切り心を振る。その振れ幅(可動域)が大きいほど、非日常から戻ってきた日常の人生が豊かになり、家庭の中での話題も潤い、仕事も充実したのではないかと今となって思うこともあります。

——非日常が日常を充実させ、人生の可動域を広げるということですね。本日は、組織と個人のウェルネスの本質に迫る大変貴重なお話をありがとうございました。