



「『やればできる』と思える職場づくり ～モチベーションとエンゲージメント」

【図1】 自己効力感を高めるための4つの要素

達成体験 (成功体験)	小さな成功でも、自信につながります。小まめに進捗確認をすることで、達成感を実感しやすくなります。
代理体験 (モデルの存在)	自分と似た立場の人が成功している姿を見ると、「自分にもできるかも」と感じやすくなります。
言語的説得 (前向きな声掛け)	信頼できる上司や同僚からの励ましの言葉が、やる気を後押しします。
生理的・感情的な状態	心身の健康が整っていることも、自己効力感を支える土台となります。

【図2】 エンゲージメントの三要素

●エンゲージメントとは次の3つ重なった状態を指す

思考面	仕事について深く考え、工夫すること
行動面	自ら動き、積極的に関わること
情緒面	仕事に熱意や楽しさを感じる

【図3】 エンゲージメントを高める3つの心理的条件

心理的有意味感	「この仕事には意味がある」と感じられる状態。リクルートでは「Will(やりたいこと)・Can(できること)・Must(やるべきこと)」を明確にし、社員のやりがいと仕事の接点を見出す支援をしています。
心理的安全性	職場で安心して感情を出せること。花王では、管理職向けにアンコンシャス・バイアス研修を実施しています。
心理的可用性	エネルギーや感情を仕事にしっかり注げる「余力」のこと。トヨタ自動車はセルフケアやライン研修、産業医との連携により従業員のコンディション管理を重視。

働く人のモチベーションをどう高めるか。これは多くの企業に共通するテーマではないでしょうか。単なる「やる気」の問題として片付けがちですが、実は、心理学的な裏付けや企業の具体的な取り組みに目を向けることで、職場の活性化につながるヒントが見えてきます。

今回は、「モチベーションとは何か?」という問いから出発し、社員がいいききと働ける環境づくりのヒントをご紹介します。

●自己効力感がカギ。「やればできる」を信じる力

モチベーションを考える上で欠かせないのが「自己効力感」。「自分はやればできる」と思える感覚のこと。この感覚が高いと、困難な課題にも前向きに取り組みやすくなり、成功への意欲も高まります。自己効力感を高めるには、次の4つが重要な要素とされています。達成体験(成功体験)、代理体験(モデルの存在)、言語的説得(ポジティブなフィードバック)、生理的・感情的な状態。こうした観点を職場に取り入れることで、「やればできる」という気持ちを育てることができます。

●エンゲージメントの三要素、「思考・行動・感情」

エンゲージメントという言葉もよく耳にするようになりました。心理学では、思考面、行動面、情緒面の3つが重なった状態をエンゲージメントと定義しています。この三位一体がそろったとき、人は「本気で仕事に向き合っている」と感じるようになります。残念ながら日本のエンゲージメントは国際比較で低い水準にあります。では、どうすればエンゲージメントを高めることができるのでしょうか?

●エンゲージメントを高める心理的3条件

エンゲージメントを高めるには、3つの心理的条件が重要とされています。心理的有意味感、心理的安全性、心理的可用性です。モチベーションやエンゲージメントは、すぐに結果が出るものではありません。まずは「やればできる」と感じられるような、前向きな声かけから始めてみる、また、3つの心理的条件をバランスよく行っていくのがいいでしょうか。

参照・引用『働く人と組織のための人的資源管理』(中央経済社 山本寛編著)



事務所日誌

10月の事務所の活動

- 9日 井原商工会議所「定例相談会」相談員
- 10日 人材育成交流会「実践ドラッカー事業編」に参加
- 15日 オンライン早朝読書会「いばら朝喝同好会」参加
- 16・23日 社労士会オンライン「人的資源管理」研修参加
- 23日 クライアント向け評価者研修の講師
- 25日 NPO法人ドラッカー学会20周年記念大会参加



【編集好奇】

▼先日衝撃的な出来事が続けてありました。結構、年を重ねてきたので大体のことには動揺しなくなったのですが、連続すると考え込んでしまうことも。考えても仕方がないので自分がコントロールできることに集中しそれ以外は無視。これも年の功(SS)

「接遇マナー研修の講師」

事務所の お仕事紹介

先日、代表・妹尾がクライアント企業にて接遇マナー研修を実施。グループワーク中心のプログラムで、実践的に学びを深めました。

参加者からは「オリジナルマナー集ができた」「まず挨拶を忘れず、そこからコミュニケーションを広げたい」といった声が寄せられ、前向きな姿勢が印象的でした。

相互に学び合い、気づき、高め合う場が醸成されることがグループワークの良さであると思います。今後も職場の活性化を支援してまいります。



【使ってみてください！ 仕事で便利なショートカットキー⑬】

「Ctrl+P」印刷画面まで一気に遷移します！ よく使う操作であるため重宝します。オススメです！