

自分のことばかり考えていませんか？

周りを笑顔にし、 よい影響を与える働き方

株式会社ドクタートラスト

保健師 佐藤せな

職場の「いきいき」人材と「げんなり」人材

「いきいき」人材

- 周囲に活力を生じさせてサポート
- 人々の気分を高め、力を引き出す
- **STELLA人材**

★STELLA人材とは★
職場にエネルギーをもたらしながら自らも
いきいきと働くことができる理想的な人材



「げんなり」人材

- 気力を吸い取り弱気にさせる
- 人のいい気分や情熱を
消し去ってしまう
- ブラックホール

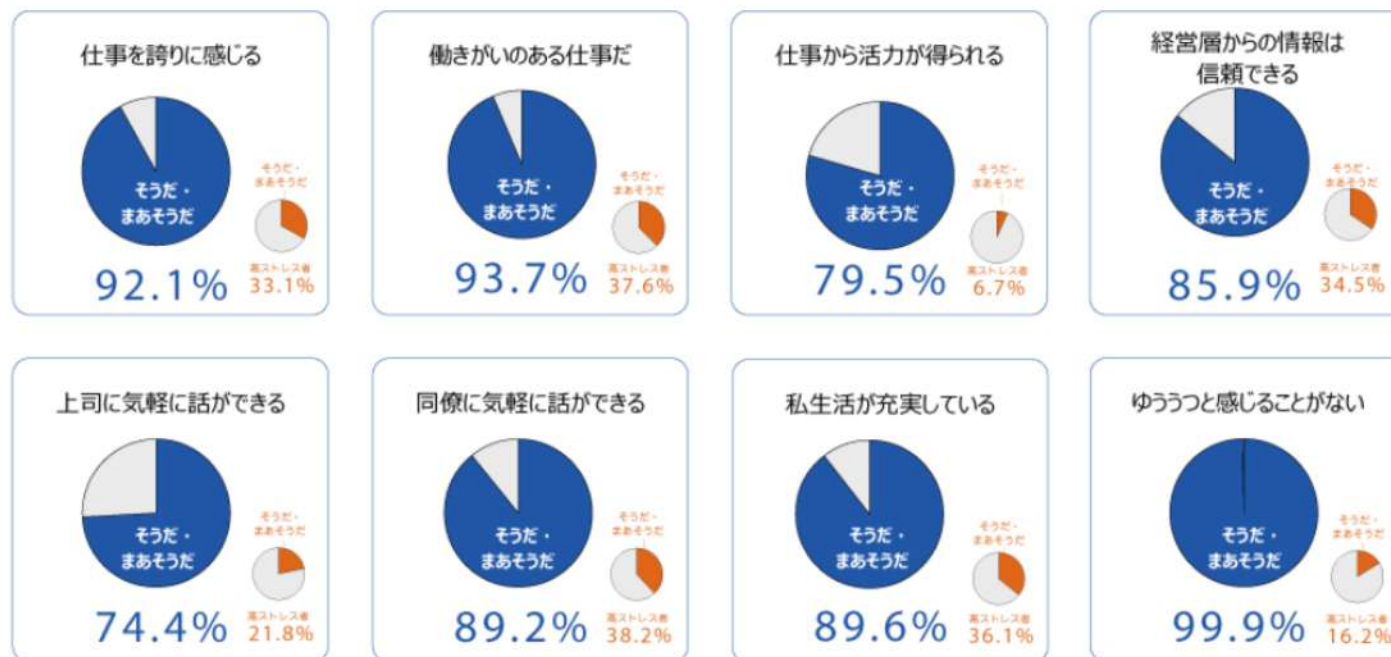


「いきいき」人材が増え、「げんなり」人材が減ると、
笑顔と良い影響を与える働き方が循環しやすい

周囲に良い影響を与えることができるSTELLA人材の特徴

STELLA人材の特徴

- ★ 心身の健康状態が良好
- ★ 会社や仕事が好き
- ★ ストレス耐性が高い
- ★ 仕事に対する姿勢がポジティブ
- ★ ワーク・エンゲイジメントが高い



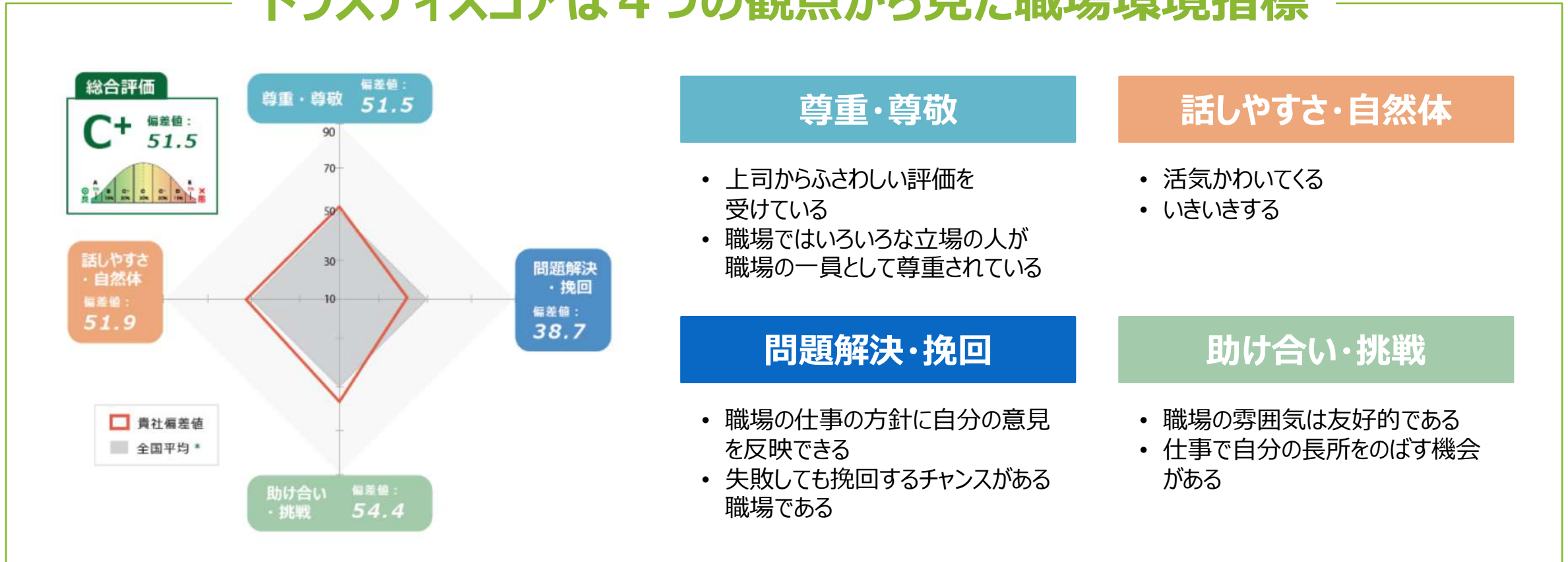
ドクタートラスト ストレスチェック研究所HPより引用

STELLA人材を増やし、職場に良い影響をもたらすには、**ポジティブな組織風土づくりが必要！**



ストレスチェックからわかるポジティブな組織風土レベル

トラスティスコアは4つの観点から見た職場環境指標



**4軸のスコアを伸ばしていくことで、
職場の雰囲気や風土という点における職場環境はポジティブになっていく！**

ポジティブな組織風土をつくるための取り組み例

コミュニケーション促進のためのインフラ整備

オンラインミーティング、
チャット機能活用、社内SNS

社内に向けて様々な企画を発信する取り組み

健康増進イベントの開催など

笑顔を作ったら
楽しくなる！



管理職対象研修

心理的安全性・ウェルビーイング

1on1ミーティング

所属部署を越えて
社員同士で感謝の気持ちを
伝えあう機会創出



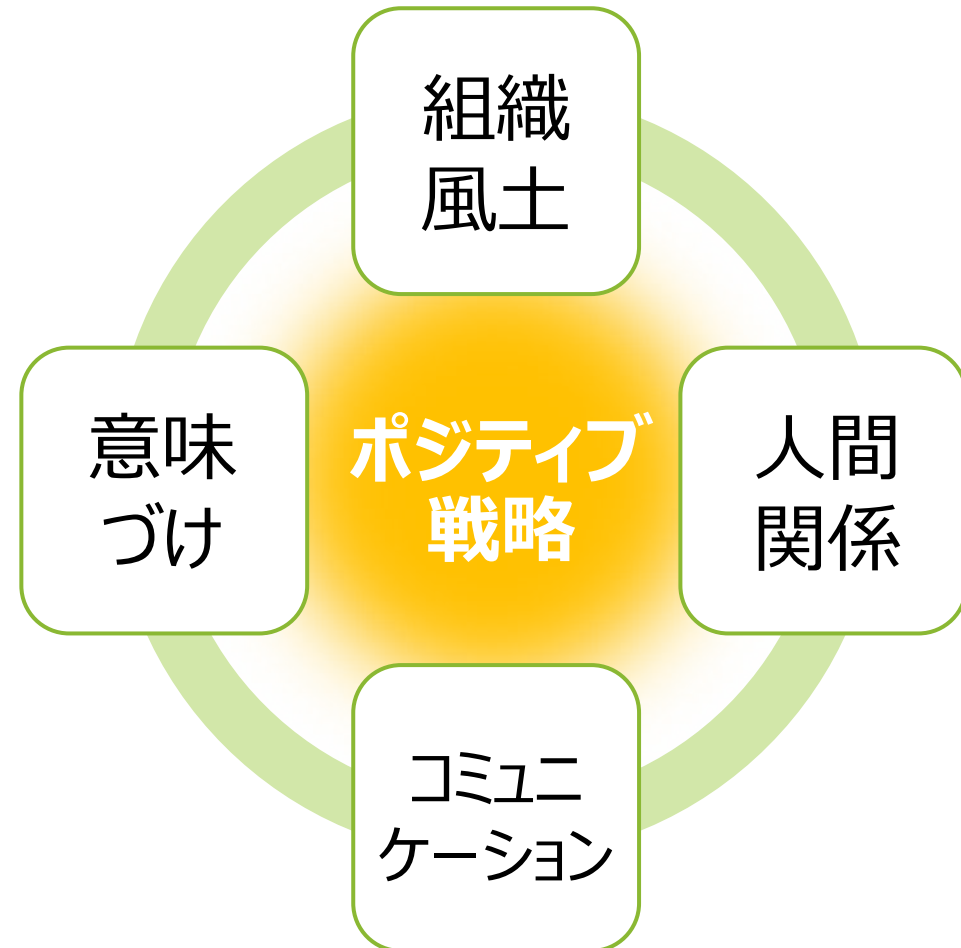
ポジティブな組織風土につながる好ましい思考や行動を生み出す環境作り

ポジティブな組織風土を強化する3つのポジティブ戦略

組織だけでなく各個人が周囲
に良い影響を与えながら
いきいきと力を発揮するには…
「ポジティブ戦略」



＼ 4つの戦略は互いに関連し強化しあう ／



参考文献：キム・キャメロン「困難な組織を動かす人はどこが違うのか？ POSITIVE LEADERSHIP」日経BP・日本経済新聞出版

1. ポジティブな人間関係の築き方

- **ポジティブなイメージから学ぶほうが効果的・効率的**
→ うまくいっている点を認め褒める
- **互いに助け合い、互いを讃えあう**

あなたは〇〇な点
が強いね！
それをもっと
伸ばそう！！



例) 経営再建当時のJALの取り組み

飛行機の到着が遅れた時に、次の便の遅れを防ぐためにJALでは「オールコール」と言って、手の空いている職員が内線電話で集められ、機内清掃を手伝う。手伝いが終わると社員は各業務に戻る。

そこで活用されるのが**サンクスカード**。このカードは名刺大のサイズで全社員に配布されており、その場で感謝の念を伝えられる。お互いを讃えあう社内文化を醸成する機会ともなる。

2. ポジティブなコミュニケーションの取り方



非常に興味深い提案だ！努力に感謝する。
ただ、いまの説明の中で課題がいくつかあるように思う。



POINT

評価するのではなく状況を叙述する

だからこの提案をそのまま承認するにはためらいがある。



POINT

状況がもたらす客観的な結果や個人的感情を述べる

課題に取り組むために特別チームを作って君を支援するというのはどうかな？



POINT

受け入れ可能な代替案を示す

提案です！



3. ポジティブな意味づけ

仕事を天職だと思い、自分のしていることは正しく善良な行為だと確信するほど、
仕事は意味を持つようになる

作業



「レンガを積んでいるんだ」

命じられたままに作業するだけ
つらい労働だが、食べるために**日々耐えるのみ**という状態。**働く目的・動機は報酬**を得ること。

キャリア



「大きな建物を作っているんだ」

仕事を業績と捉えて、自分の**地位と名誉**のために努力する。
働く目的・動機は**自己の向上、年収、地位、評価、キャリア等の上昇**

天職



「歴史に残る立派な聖堂を作るんだ、人々が集まり幸せな場所にする！」

仕事に社会的意義を見出し、誰のどんな役に立っているのか理解している。
仕事の意義や価値を自分だけでなく、**社会全体の中で捉えることができる。**
たとえつらい労働でも**明確な意義を持ち、前向きに努力が継続**できる

周りによい影響を与えているかチェックしてみましょう

- 同僚の抱える困難に気付いて思いやりを示せるよう**情報が共有**されていますか？
- 日々多くの同僚に**感謝の気持ち**を表していますか？
- 同僚たちに弱みよりも**「強み」に関するフィードバック**を多く与えていますか？
- 同僚の行為にネガティブなフィードバックをする時は、その人自身ではなく、**問題行動とそれがもたらした結果に注目**して話をしていますか？
- 取り組んでいる仕事の社会的意義や誰のどんな役に立っているのかを明らかにし、**「天職」に前向きに取り組めるようサポート**していますか？

笑顔やポジティブな影響を発信していきましょう！





産業保健師 佐藤 せな

Dr. TRUST 産業医のことなら
ドクターラスト

担当 産業保健師のひとこと

日々の心がけ次第で周囲によい影響を与えることができます。ポジティブな人間関係の築き方、ポジティブなコミュニケーションの取り方、ポジティブな意味づけを意識して、よい影響を与える相手が増えるほど、笑顔が循環し、ポジティブな組織風土が作り上げられていきます。皆さんが発信者となって、ご自身も周りの方もますますいきいきと活躍していきましょう！

衛生委員会資料の動画版が、一部無料でご覧いただけます！

無料動画を見る ▼

<https://vimeo.com/ondemand/2301stella>



動画のフルバージョンは有料となります。
詳しくは無料動画の概要欄をご確認ください。

<権利について>

動画についての権利は株式会社ドクターラストが所持します。
衛生委員会等の活性化を目的とした、社員様への共有等については、ご自由にご利用頂けます。

<ご活用例>

- ・ 社内の衛生委員会等での利用・配布
 - ・ 社内で開催する自社社員健康教育のためのセミナー
 - ・ 社内での情報共有のための、掲示やイントラネット上での閲覧 など
- なお、許可のない再配布・加筆加工は禁止とさせていただきます。

<ご遠慮いただきたいこと>

- ・ インターネット上での不特定多数への再配布や、無断掲載
- ・ 商用利用
- ・ 加筆加工 など



<https://doctor-trust.co.jp/sangyoui/>



産業医の紹介

全国各地でも対応可能！**業界NO.1の実績**で
優秀な産業医をご紹介します



<https://www.stresscheck-dt.jp/>



ストレスチェック

総受検者数122万人超え！専門家による
集団分析結果のフィードバックが**無料**！



<https://doctor-trust.co.jp/aillesplus/>



健康管理システム Ailes+

産業保健業界のパイオニア、ドクタートラスト
ト開発！**1人200円**で叶う健康管理システム



<https://stella-sc.jp/>



人材育成・組織開発 [STELLA]

122万人のストレスチェックのビッグデータから
導き出した新しいコンサルティングサービス。
いきいきと輝きながら働く社員を増やします！



<https://seminar.doctor-trust.co.jp/>



健康経営セミナー

実績多数！専門家によるオーダーメイド
セミナーが**60分10万円**から実施可能！



<https://doctor-trust.co.jp/hokenshi/anri/>



外部相談窓口 [アンリ]

詳しい報告書が評判！退職者のサポートから従業員の些細なお悩みまで専門職が寄り添います

健康経営に関する各種さまざまなサービスを取り揃えています。
少しでもお困りごとがありましたらいつでもご連絡ください！

株式会社ドクタートラスト

03-3464-4000

contact@doctor-trust.co.jp

営業時間/9:30~18:00 定休日/土曜・日曜・祝祭日

〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂1-14-6 ヒューマックス渋谷ビル2F

<https://doctor-trust.co.jp/>
ドクタートラスト公式ホームページ

