

SAMPLE

# 心理的安全性研修

株式会社ドクタートラスト

Stresscheck-Laboratory  
ストレスチェック研究所

生産性の向上や働きやすい職場づくりには  
「**心理的安全性**」がカギとなる



# 心理的安全性が高いと生産性も高い

Googleの研究によると・・・

2012年から約4年かけて行った社内調査の結果、  
効率的で成果を上げられるチームの条件は、  
**「優秀なメンバーがいるか」ではなく、**  
**「メンバー同士がいかに協力し合うか」**  
にあると分かった



参考 : Google re:Work 「『効果的なチームとは何か』を知る」

# 心理的安全性とは？

## 心理的安全性とは？

組織の中で自分の考えや気持ちを誰に対しても安心して発言できる状態

こんなこと言ったら嫌われるかも……



と、感じることなく自由に発言できるような  
**「雰囲気」 「暗黙の了解」**

# 心理的安全性の要素

リスクある行動をとることができるか

自然体の自分を  
さらけ出すことが  
できる

何を言っても  
大丈夫と思える

失敗しても  
責められない

課題を指摘  
し合える

# 心理的安全性が不足すると生まれる不安

## 無知

わからないことがあっても  
聞けない

## 無能

失敗を隠す  
自分の間違いを認められない

## 邪魔

自分の意見やアイデアを  
発信できない

## ネガティブ

他人への指摘や反対意見を  
口にできない



# 心理的安全性を高める行動

## 無知

- ✓ 質問をくれたことに感謝
- ✓ 相手の立場を想像して応える

## 無能

- ✓ 失敗やミスを責めず、報告に感謝
- ✓ できていることを評価

## 邪魔

- ✓ 立場や職位を問わず意見を歓迎
- ✓ 意見を頭ごなしに否定しない

## ネガティブ

- ✓ 指摘は感謝して受け止める
- ✓ 攻撃的な態度で返さない



# 心理的安全性：下げる行動・高める行動

## 心理的安全性

### ↓ 下げる行動

否定（ネガティブ言葉）

Youメッセージ

程度言葉を使う

人格を否定する

罰予告する



### ↑ 高める行動

承認（ポジティブ言葉）

Iメッセージ

具体的に伝える

行動の修正を伝える

感謝を伝える

