

従業員の「隠れた強み」を見出し、伸ばす

強みコーチング入門

第6回 強みを使い、働きがい高める

Strength

オープニング

受講にあたってのお願い（１）



- ① 講義中は音声を「ミュート」、ビデオ画面を「オフ」でお願いします。
- ② 質問またはトラブルの場合は、講師までチャットでお伝えください。質問の回答はクロージング時にさせていただきます。
- ③ 本セミナーは録画させていただきます。参加者の顔は録画されません。



- ・ 勉強会の開始後に事務局から本日のスライドのPDF資料がチャット機能を通じて送られます。演習での質問が含まれていますので使用下さい。

オープニング

受講にあたってのお願い（２）



- 約1時間の講義後に演習があります。ブレイクアウトルームに移動して演習を行ってください。
 - 画面はオン・オフどちらでも構いません。
 - 演習参加を希望されない方は事前に講師にチャットでお伝えください。
-
- 心理的安全性の高い場づくりのため、下記4点のご協力をお願いします。

肯定的 Positive	好奇心 Curiosity	共有 Sharing	機密 Privacy
-----------------	------------------	---------------	---------------
-
- クロージング後に録画を終了し、閉会した後に、講師が質疑応答を受け付けます。ご希望の方は、残ってください。

オープニング

講師の紹介

久世 浩司 (ポジティブサイコロジースクール代表)

講師の久世浩司は、ポジティブ心理学とレジリエンスを専門にしています。慶應義塾大学卒業後、P&Gに入社し、その後は社会人向けのスクールを設立。レジリエンス研修の認知向上と講師の育成に取り組んでいます。NHK「クローズアップ現代」や関西テレビ『スーパーニュースアンカー』などでも取り上げられ、著書による発行部数は20万部以上。研修・講演会の登壇は上場企業から自治体・病院まで100社以上の実績があります。



- 応用ポジティブ心理学準修士(GDAPP)
- 認定レジリエンス マスタートレーナー



オープニング

勉強会の目的

- 「強みコーチング」により、自分の強みを知り、磨き、活用できます。
- 「強みコーチング」により、部下やメンバーの強みを本人が気づき、磨き、活用する手助けができます。
- 従業員エンゲージメントを高めるための「VIA」の活用法を理解します。



コンテンツ

1) オープニング

2) 働きがいについて

3) 強みベースのキャリア カウンセリング

4) ジョブ クラフティング

5) コーチング演習

オープニング

働きがいのある会社ランキング（2022年度）

2022年版 日本における「働きがいのある会社」女性ランキング



大規模部門

- 1 レバレッジズグループ
- 2 アメリカン・エクスプレス
- 3 ディスコ
- 4 モルガン・スタンレー
- 5 SAPジャパン

中規模部門

- 1 コンカー
- 2 キュービック
- 3 iYell
- 4 GMOペパボ
- 5 Veeva Japan

小規模部門

- 1 アンジェラックス
- 2 現場サポート
- 3 あつまる
- 4 アイグッツ
- 5 オーリーズ

※2022年版 日本における「働きがいのある会社」ランキング ベスト100に選出された企業のうち、各部門におけるトップ5を選出

働きがいのある会社ランキング（2022年度）

openwork AWARDS 働きがいのある企業 — 2022 —		働きがいのある企業ランキング2022	openwork
企業名		評価点	
1	グーグル合同会社	4.78	
2	中外製薬株式会社	4.62	
3	株式会社リクルート	4.61	
4	株式会社セールスフォース・ドットコム	4.60	
5	ブルデンシャル生命保険株式会社	4.59	
6	アビームコンサルティング株式会社	4.50	
7	P&Gジャパン合同会社	4.47	
8	ソニーグループ株式会社	4.47	
9	日本マイクロソフト株式会社	4.44	
10	デロイト トーマツ コンサルティング合同会社	4.44	

オープニング

働きがいを感じることの効果

働きがいによる効果

- 目的意識： 現在の出来事には将来につながる意味があると感じられる
- 価値： 自分が進んでいる方向性に確かな価値が実感できる
- 自信： 自分は意味ある違いをもたらすことができると考える
- 有用感： 自分は会社・社会に役に立つ存在であると感じる

(Baumeister, R.F., etc., 2005)

働きがいを感じられないことによる問題

- 現代型うつ
- アパシー・無気力感
- 依存症のリスク
- 中年の危機

オープニング

「プレゼンティーズム」問題

「体調が悪い。でも出社しないと会社に迷惑がかかる」

勤勉な日本人はこういった考え方に陥りがちです。しかし、実はこの考え方は自分だけではなく、会社にとっても有益でない可能性があります。

プレゼンティーズムとは出勤はできているものの、「体調不調により生産性が落ちている状態」を指します。

2000人の日系企業の従業員を調査した研究では、プレゼンティーズムが高い従業員ほど、うつ病や精神病による欠勤率が高かったというデータがあります。

「調子が悪いから休んだほうがよい」という単純な話ではありませんが、結果的に会社のコストを増やし、自身のうつ病などのリスクも上げてしまうプレゼンティーズムには早めに手を打っておく必要があります。



森 勇磨. 40歳からの予防医学医者が教える「病気にならない知識と習慣74」

コンテンツ

1) オープニング

2) 働きがいについて

3) 強みベースのキャリア カウンセリング

4) ジョブ クラフティング

5) コーチング演習

強みベースのアプローチとは？

- 強みベースアプローチは、人や集団の長所を重視し、欠点や負の部分を見視することを推奨します。
- このアプローチは、カウンセリング、リーダーシップ開発、コミュニティサービスなどで活用されます。
- カウンセリングでは、個人の強みや自己決定力を重視し、困難な状況でも回復力があると考えます。



強みベースのアプローチの効果

1. 問題点ではなく長所に焦点を合わせることで、新しいアイデアや考え方を得ることができます。
2. レジリエンスも向上します。
3. 目標と期待を設定することで、成長を促す健全な方法を学ぶことができます。
4. 人が失敗していると考えるのではなく、創造し再構築していると考えます。
5. 本人の自尊心や能力を高め、コントロールできることとできないことをよりよく理解することができます。

強みの活用数と働きがい

- 様々な職種の従業員(n=111)に、強み、仕事でのポジティブな経験（働きがい、意欲）の調査を行いました。
- 仕事で使った強みの数（0~7）を調べたところ、その数が多いほど仕事でのポジティブな体験が高いことがわかりました。しかし、この関係は直線的ではなく、6つ以上の場合はポジティブな体験の増加が平坦になりました。結果、仕事でポジティブ体験を得るには、4~5つの強みを仕事に活用することが重要だと考えられます。
- また、自分の仕事を天職タイプと捉えている人は、4~7の強みを活用していました。

Harzer, Claudia & Ruch, Willibald. (2012). When the job is a calling: The role of applying one's signature strengths at work. The Journal of Positive Psychology. 7. 362-371.

強みベースのキャリアカウンセリング(SBCC)とは？

- 強みベースのキャリアカウンセリング (SBCC)は、キャリアに関する目標の達成を支援するためのカウンセリング方法です。
- この方法は、自分の強みを認識し活用することを目的としています。
- SBCCは、4回のカウンセリングセッションから構成されており、カウンセリング技法や宿題を使って、クライアントが自分の強みを活用することができるよう支援します。

SBCCの効果

- この研究では、専門資格を持つキャリアカウンセラーによってSBCCが失業中の求職者に対する影響を測定しました。
- 結果として、SBCCを受けた人たちは、従来のキャリアカウンセリングを受けた人たちよりも自己肯定感が向上し、より高い就業率（80% vs. 60%）を報告しました。

強みベースのキャリアカウンセリング：第1回目

1. 仕事、教育、研修の経験を聞きます。
2. 再就職活動において、前向きな目標を設定します。
3. 過去の仕事や家庭での役割を聞きます。次にその役割を果たすために活用
本人の強みを3つ探します。
4. 「あなたの親友がここにいたら、あなたの最大の強みは何だと言うでしょう
か」と質問して、強みの自覚を促します。

宿題

- 自宅でVIAテストを使って強みの自己診断を行います。

強みベースのキャリアカウンセリング：第2回目

1. 宿題の「VIA強み診断」の結果を確認します。
2. 強みを活かす職業を考えます（例「あなたの強みを生かせるのはどの役割・仕事でしょうか？」）
3. 目標を達成するための新たな方法を見つけるために「例外質問技法」を用います。（「あなたにとって、短い時間でも最後にはうまくできたことは何ですか？」 「そのときにどんな強みを使用しましたか？」）

宿題

- 上位3つの強みを3回以上、就職活動に活用します
- うまくいった就職活動を3つ振り返り、活用された強みを確認します

強みベースのキャリアカウンセリング：第3回

1. 前回の宿題を確認します。
2. これまでに達成したことを振り返ります。そのときに成長度合いを表す比喩的イメージを使います（例：「2番目から3番目のギアに切り替わって加速したときのきっかけは何でしたか？」）
3. 今後、伸ばしたい強みを見出すために、文章完成技法を使います。（例：「私が（目標）を達成する可能性が高くなるのは、私が____な人であるときです」） 空白スペースに当てはまる強み用語を多く聞き出します。
4. 強みを開発するために役立ちそうな人、心の支えとなる人は誰かを聞きます。

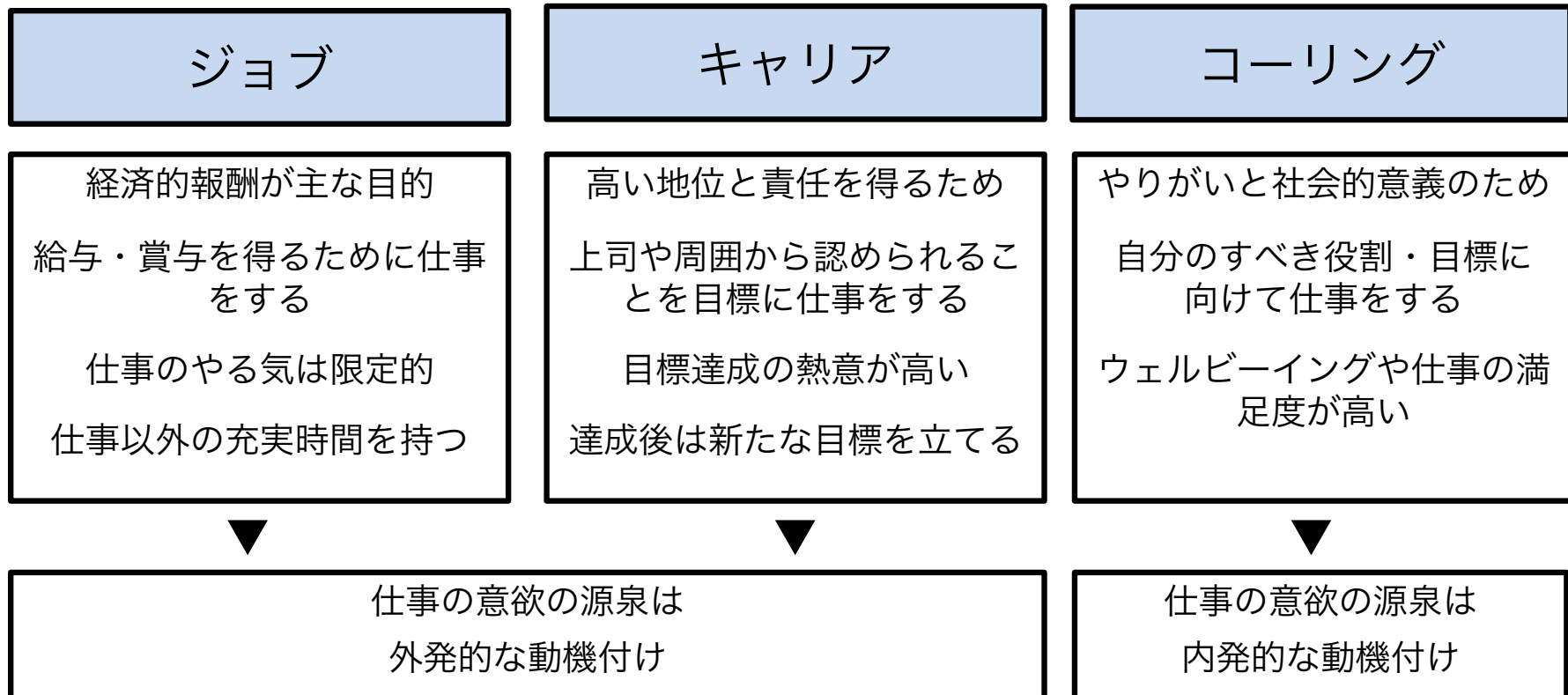
課題（前回と同じ）

- 上位3つの強みを3回以上、就職活動に活用します
- うまくいった就職活動を3つ振り返り、活用された強みを確認します

強みベースのキャリアカウンセリング：第4回

1. 前回の課題を振り返ります。
2. 強みの開発の進捗状況を振り返ります。
3. 強みを開発できたことの達成感を味わってもらい、それを賞賛します。
4. 強みを開発する過程でどのような大きな変化があったかを確認します。
5. 今後の課題に対処できるように、さらにどの強みの開発を強化すべきかを話し合い、6ヶ月後の人生がどのようなになるかを想像してもらいます。
6. 最後に、強みを伸ばし、発揮することの重要性を強調します。

3つの仕事観



Wrzesniewski, A., McCauley, C., Rozin, P., & Schwartz, B. (1997). Jobs, careers, and callings: People's relations to their work. *Journal of research in personality*, 31(1), 21-33.

働きがいとコーリング（天職）

- 天職とは「自分が呼ばれていると信じる仕事」と定義されます。
- 必ずしも神に呼ばれるという宗教的な意味合いではなく、自分の仕事に関わる「得意なもの、楽しいもの」を見出せるものです、その仕事は、他の人々や広い社会に役立つことで、意義があると認識されます。
- 天職を持つ人は、仕事を経済的報酬(仕事)や昇進(キャリア)のための手段ではなく、人生の目的であると考えています。
- 職業を問わず、自分の仕事を天職とみなす人々は、仕事と人生一般に対してより満足しています。
- 天職を見出すには、自分の価値観や才能、強みと「マッチング」する職業は何かを理解することが重要です。

職業とコーリング

- 現在就業中の成人(n=9803人)の調査が行われました。サンプルの75%はアメリカ人で、そのほかはカナダ、イギリスなど英語圏が中心です。職種は以下の6つに分けられました。
 - プロフェッショナル（大企業の経営者、医師、弁護士、歯科医師、教授; 院卒が多数）
 - 経営管理者/資格者（中小企業の経営者、看護師や薬剤師などの国家資格保有者; 大卒が中心）
 - 管理職（管理職、自営業者、個人事業主）
 - 事務職（事務員、秘書、管理アシスタント、営業職）
 - ブルーカラー（技能労働者、非技能労働者; 高卒が多い）
 - 主婦/主夫
- 天職だと捉えている割合が高い職種は「プロフェッショナル」「経営管理者/資格者」「主婦/主夫」でした。

Peterson, C., Park, N., Hall, N., & Seligman, M. E. (2009). Zest and work. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 30(2), 161-172.

コンテンツ

1) オープニング

2) 働きがいについて

3) 強みベースのキャリア カウンセリング

4) ジョブ クラフティング

5) コーチング演習

ジョブ・クラフティング

ジョブ・クラフティングとは？

- ジョブ・クラフティングは、人が最高の自分を仕事に導入することを促進する新しいアプローチです。
- この方法では、仕事を少しずつ変え、自分に合ったものにすることができます。
- ジョブ・クラフティングは、自分の強み、情熱、価値観、興味に基づいて、仕事に対する行動、関わり方、考え方を変えます。
- これによって、自分の才能、情熱、強みが明確になり、従業員は仕事へのエンゲージメント、満足度、レジリエンス、繁栄を促進することができます。



ジェーン・ダットン博士



エイミー・ルゼスニュースキー博士

(A guide of job crafting, Tailored Thinking, 2021)

ジョブ・クラフティング

ジョブ・クラフティングの効果（海外研究）



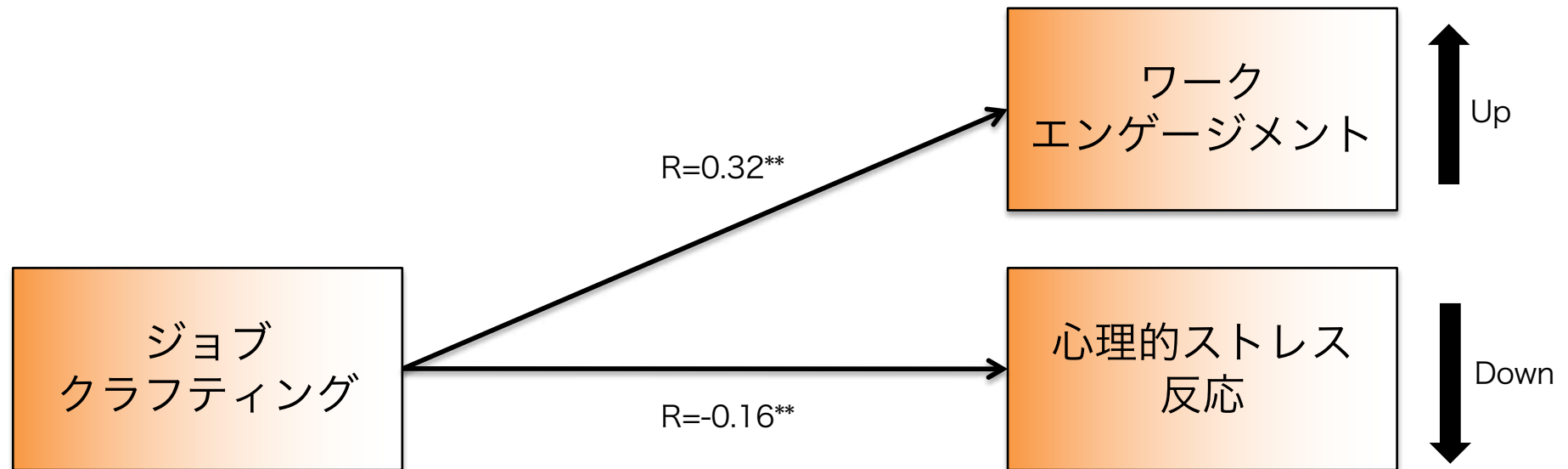
- 従業員体験: 従業員エンゲージメント、幸福度、仕事の満足度が向上します。
- 成長: プロフェッショナルな成長を促進し、能力開発、キャリアアップ、満足度を高めます。
- 成功: 自分の仕事をコントロールし、強みと経験を生かすことで、満足感、自信、幸福感、働きがいが高まります。
- パフォーマンス: 仕事を個人化することで、イノベーション、モチベーション、生産性を促進します。
- 貢献度: 同僚との良好な関係、相互作用、協力関係を育みます。
- ウェルビーイング: 楽しみとエンゲージメントを高め、プレゼンティズムを低減します。

(A guide of job crafting, Tailored Thinking, 2021)

ジョブ・クラフティング

ジョブ クラフティングの効果（国内研究）

ジョブ・クラフティングが、仕事の活性度（ワーク エンゲージメント）を向上し、心理的ストレス反応を低減させることに、統計的に有意な結果が得られました。



$^{**}p<0.001$

(Sakuraya et. al, 2015)

ジョブ・クラフティング

(参考) ポジティブジョブ クラフティング講座から

クラフトする3つの方法

1. タスク(仕事のやり方)をクラフトする
2. 人間関係をクラフトする
3. 捉え方をクラフトする



ジョブ・クラフティング

(参考) ポジティブジョブ クラフティング講座から

タスク(仕事のやり方)をクラフトする

1. 仕事のやり方を改善するために新しいアプローチを取り入れる
2. 職務の範囲や種類を変更する
3. 自分の強みや興味に合う新しい職務を取り入れる
4. 職場で追加の仕事を引き受けることを選ぶ
5. 自分のスキルや興味に合った仕事を優先する

—

ジョブ・クラフティング

「熱意」の強みと働きがい

- 熱意の強みを持つ人は、日常の活動においてフロー体験を追求し、自分の人生を有意義なものだと考える傾向がある。
- 社会人の研究（n=9803）によると、すべての職業において「熱意」と以下の働きがいに関する要素に相関が見られた。
 - 仕事が天職であるという姿勢（ $r=0.439$ ）
 - 仕事の満足度（ $r=0.446$ ）
 - 人生全般の満足度（ $r=0.453$ ）
- 結果、熱意の高い人は、自分の仕事を天職とみなし、仕事と人生全般により満足していると考えられる。

Peterson, C., Park, N., Hall, N., & Seligman, M. E. (2009). Zest and work. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 30(2), 161-172.

強みの活用

幸福度を高める強み「熱意」

熱意

活力とエネルギーに満ち溢れ、活性化された熱意をもって人生に臨むことができる



- 熱意の強みは、仕事や活動に中途半端に取り組むのではなく、興奮と活力をもって状況や人生全般に臨むことを意味します。
- 熱意の高い人は、朝起きるのが楽しみで、人生を冒険しているようなものです。熱意は、身体的・心理的な健康に直接関係するダイナミックな強さです。この強みは、人生満足度や、夢中になれる人生と最も強い結びつきがあります。
- 研究結果によると、熱意は幸福度と強く関連し、自分の仕事を天職（コーリング）と考える傾向があり、仕事の満足度が高く、働きがいや意義をもつことができます。

コンテンツ

1) オープニング

2) 働きがいについて

3) 強みベースのキャリア カウンセリング

4) ジョブ クラフティング

5) コーチング演習

演習

振り返り 強みコーチングスキル 1

Strengths-Spotting

強みを見出す

- 自己や他者の強みに注目を向ける認知を「強みへの注目」と言います
- 「強みへの注目」の認知を増やすスキルが「強みを見出す」です
- 強みを見出す対象は、「自分自身」または「他者」になります
- VIA強み診断テストの結果を参考にすると、「自分自身」または「他者」の強みを見出すことが容易になります。

振り返り 強みコーチングスキル1 応用 SEAモデル

Spot

強みを見出す

Explain

説明する

Appreciate

称賛する

演習

振り返り 強みコーチングスキル 2

Strength Use

強みを使う

- 自分の強み（とくにTop 5の代表的な強み）を活用するスキルです。
- 多くの人は、自分の強みに対して盲目的ですが、活用法も同じです。
- 強みの使い方を考えるには、創意工夫が必要です。

演習

振り返り 強みコーチングスキル 3

Strengths in new ways

強みの新規活用

- 自分の強み（とくにTop 5の代表的な強み）を新規に活用するアイデアを引き出すコーチングスキルです。
- いつもと異なる形で、強みを仕事で使うことはできないか、考えます。
- 強みの大きな使い方だけでなく、日常的にできる小さな強みの新規活用法について考えましょう。

演習

強みコーチングスキル 4

Strength Use for Others

強みを人のために使う

- 自分の強み（とくにTop 5の代表的な強み）を活用する方法の発展型です。
- 強みを自分を超えた何か・誰かに使うことで有意義さが向上することが研究でわかっています。
- 強みの大きな使い方だけではなく、日常的にできる小さな強みの新規活用法について考えましょう。

演習： 働きがいを感じる強みの活用法

目的：

- 自分を超えた何か・誰かに強みを使うことで有意義さを高めます。

プロセス：

1. VIA強み診断結果を参考にして代表的な強み（Top 5の強み）を共有します。
 - 。
2. 自分の周りに問題を抱えている人（職場の同僚や部下、上司、クライアント、友人、親や旦那さんや奥さん、子ども）がいないか考えます。
3. 自分の強みを活かすことで、助けや支援ができないかを話し合います。
 - その人やグループの力になれないか
 - その人たちがもっと効果的に課題を乗り越えて前に進むことを助けられないか
 - 気づいていない新たな視点や問題の捉え方を見つけられないか

WISDOM 知恵

創造性

- ・独自性（オリジナリティ）
- ・適応性
- ・独創性

好奇心

- ・興味関心
- ・斬新さの追求
- ・探求
- ・オープンであること

知的柔軟性

- ・クリティカルシンキング
- ・物事を考え抜くこと
- ・オープンマインド

向学心

- ・新しいスキルや分野の学習
- ・システムティックな知識の積み上げ

大局観

- ・智慧
- ・賢明な助言の提供
- ・俯瞰的な見方をする

COURAGE 勇気

勇敢さ

- ・戦いの場での勇気
- ・恐れで縮こまらない
- ・正しいことを主張する

忍耐力

- ・粘り強さ
- ・勤勉
- ・始めたことを最後までやり遂げる

誠実さ

- ・自己信頼
- ・自身の真実に忠実であること
- ・統一性、誠実さ

熱意

- ・バイタリティ
- ・熱心さ、熱中する
- ・活力、エネルギー
- ・生命力にあふれている感覚



HUMANITY 人間性

愛情

- ・愛し、愛される力
- ・他者との親密性を大切にする

親切心

- ・寛容
- ・気にかけること、共感
- ・利他主義
- ・親切さ/思いやり



社会的知性

- ・自身の真意/動機、自身や他者の感情についての自覚/認識を持つ
- ・何が他の人々に行動を起こさせるのかを知る

JUSTICE 正義

チームワーク

- ・市民性、共同体の一員としての意識
- ・社会的責任
- ・忠実さ



公平さ

- ・正しさ、公明正大
- ・感情によるバイアスで、他者に対する判断を行わない

リーダーシップ

- ・グループ活動を組織/運営する
- ・物事をやり遂げられるようにチームを励ます

TEMPERANCE 節度



寛容さ

- ・慈悲心
- ・欠点を受け容れる
- ・やり直しの機会

慎み深さ

- ・謙虚
- ・達成したことを、自分で言わず、それを物語るにまかせる

思慮深さ

- ・注意深さ
- ・慎重さ
- ・不適切な、過度のリスクを取らない

自律心

- ・セルフコントロール
- ・鍛錬/修養ができている
- ・心の衝動や感情を管理する

TRANSCENDENCE 超越性

審美眼

- ・驚嘆、畏敬の念
- ・驚異に感動する
- ・気高さ、昇華

感謝

- ・善の行為や善良な人々への感謝
- ・感謝の念を伝える
- ・祝福されている感覚

希望

- ・楽観主義
- ・前向き
- ・未来志向

ユーモア

- ・遊び心
- ・人に笑顔をもたらす
- ・心が軽い

スピリチュアリティ

- ・宗教性
- ・信念、信じること
- ・目的（意識）
- ・意味があると感じる

次回のお知らせ

オンライン
勉強会

3/11^土
10:00～11:30

The School of
**Positive
Psychology**

従業員の「隠れた強み」を見出し、伸ばす

強みコーチング入門

第7回 強みで目標達成力を磨く



ポジティブサイコロジースクール代表
認定ポジティブ心理学コーチ

久世 浩司



新・オンライン勉強会のお知らせ

オンライン
勉強会

3/25, 4/15,
5/20, 6/17,
7/15, 8/5,
8/26, 9/16
(土)
10:00~11:30

The School of
**Positive
Psychology**

心が折れない、ストレスに強い人材を育成

レジリエンス入門

全8回



ポジティブサイコロジースクール代表
認定レジリエンス マスタートレーナー

久世 浩司

Resilience

講座のお知らせ

従業員のウェルビーイングを高める研修の講師を育成

.....

ウェルビーイング 講師認定講座

 **BA&BAB**
Growing well-being & engagement at work

 2023/5/13, 6/3, 6/24 14:00 - 18:00

 Zoomによるオンライン形式



英・イーストロンドン大学大学院
欧州 ポジティブ心理学の第一人者

イローナ・
ボニウェル教授

講座のお知らせ

仕事の「働きがい」を高め、エンゲージメントを向上する

.....

ポジティブジョブクラフティング 講師認定講座

📅 2023年9月9日(土) 10:00-18:00

💻 @Zoomによるオンライン講座

英・イーストロンドン大学大学院
欧州 ポジティブ心理学の第一人者
イローナ・ボニウェル教授



ありがとうございました



著作： 久世浩司 / ポジティブサイコロジースクール
メール： info@positivepsych.jp
電話（代表）： 03-6869-6493

© 2023 久世浩司 / ポジティブサイコロジースクール

本資料の一部または全部を、著作者の書面による許可なくして再配布、複写、写真複写、あるいはその他いかなる手段において複製することを禁じます。