



エイジェックグループの皆様、こんにちは。「こころの安心 相談窓口」です。  
10月よりグループの新年度が始まり、環境が変化した方もいると思います。心機一転、頑張ろう！と意欲的な一方、**環境の変化は良い意味でも、悪い意味でも【こころの刺激 = ストレス】となります。**「少し疲れているかもしれない」と感じたときは、無理せず休息を充分にとりましょう。

今月号は、職場における幸福度について、お伝えします。チェック表もありますので、ぜひご活用ください。

## 職場の幸福度とは？ 関係する4つの因子



慶應義塾大学大学院の前野教授が作成した「幸福度診断テスト」を因子分析により解析した結果、長期的な幸福度が高いのは、**4つの因子がバランス良く満たされている場合**といえます。

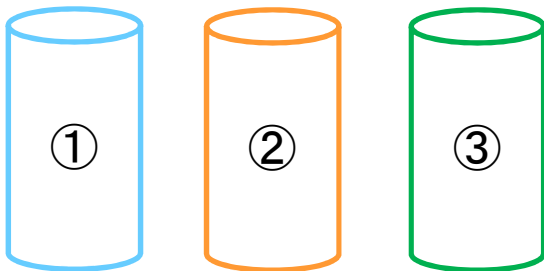
- (1) 「やってみよう！」因子は、仕事、学業、趣味において、目標を持ち、成長や自己実現の実感を得られているか。
- (2) 「ありがとう！」因子は、感謝したり、感謝されたりという他者とのつながりに関係します。
- (3) 「なんとかなる！」因子は、自己肯定感があるかどうか。困難にぶつかっても「なんとかなる」と楽観的でいられることは幸せの重要な要素です。
- (4) 「あなたらしく！」因子は、人目を気にすることなく、ありのままの自分でいられるか。

**個人と同様に、職場の幸福度も4因子のバランスが重要です。**

仕事への不満は、多くが人間関係からきていると言われます。「ありがとう！因子」のように、人間関係は幸福感に大きく関わる要素です。つまり、人間関係を良くできればどんな仕事も幸せになる可能性があります。

参考：「幸せのメカニズム ー実践・幸福学入門」  
AERA 2018年9月17日号

## CHECK! 自分自身の「職場」での幸福度を測ってみましょう



3つのコップが左にあります。

1つ目のコップには「**職場にいる自分が好き**」、  
2つ目のコップには「**職場の人を信頼できる**」、  
3つ目のコップには「**自分は職場に貢献している**」  
のラベルが貼ってあります。

それぞれのコップに、これくらいかな？、  
というところまで水の量を書いてみてください。

いかがでしたか。コップの水の量により、自分自身の職場での幸福度を測ってもらいました。

**量が少ないのは、必ずしも悪いとは限りません。**

大切なことは、量の多い・少ないを気にするよりも、

**「幸福度は測れる」ことを認識すること、  
「幸福度を上げることも下げることも自在だ」と知ることを、  
そして、「誰もが心の中にこのコップを持っていると考えるべき」と理解することです。**

自分のコップの水を増やすためには、どうすればよいのか？  
相手のコップの水を増やすためには、どう関わればよいのか？  
個人でも、職場全体でも、ぜひ考えてみてください。

参考：「職場を幸せにするメガネ ～アドラーに学ぶ勇気づけのマネジメント～」



お悩みやご相談は

【こころの安心 相談窓口】

MAIL :

[counselor@agekke.co.jp](mailto:counselor@agekke.co.jp)

