

岡山 EAP カウンセリングルーム

メンタルヘルス ニュース

〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリングルーム
発行責任者：松岡恵子
Tel (086) 272 - 8116
Fax (086) 272 - 0883
<http://okayamaeap.jp>

心理的安全性について

前回は「ミスを起こすことは悪いこと？」についての内容でしたが、今回は、ミスをしても安心して報告や相談できるためのキーワードである「心理的安全性」についてご紹介します。

心理的安全性とは **「自分の意見を安心して発言できる状況」**です。



心理的安全性が高い環境下では、対人関係に関する心配事がなくなり、ネガティブな感情を持たなくなるので、**自然と個々人のパフォーマンスが向上**する傾向があります。また、発言した分だけチームの雰囲気は活性化するので、楽しさを感じながら仕事ができるようになります。

心理的安全性が高い職場

- 意見や提案が活発に起こる
- 反対意見を歓迎される
- 感謝の言葉が多い
- 気軽に上司に相談できる
- 失敗しても叱責されず、どう挽回するかを考えてくれるなど



心理的安全性を高めるヒント！！

心理的安全性について研究を行った Google 社では、心理的安全性を高めるためのマネジメント手法を5つ実施しています。その一つである「ピアボーナス」についてご紹介します。

ピアボーナスとは

従業員同士でお互いの行動や成果などを評価しあい、感謝の言葉に加えて報酬（ポイントやギフトなど）を送り合える成果制度のことです。**感謝や賞賛を伝え合うことでコミュニケーションの活性化や仕事に対する意欲向上などの効果があります。**

その他のメリット

- 従業員同士がお互いを手軽に感謝し合うことができる。
- 社内風土の改善、離職率の低下に繋がる。
- 従業員同士がお互いに認め合い、協力しながら、業務をすすめることができるようになる。

心理的安全性を高めてミスをしてでも相談しやすい職場づくりのために、皆さんの職場では何ができるのか考えてみましょう！



＜EAP ご契約企業のみなさまへ＞

岡山 EAP カウンセリングルームでは、毎月のメンタルヘルスニュースの発行のほかに、電話相談、Web 相談なども行っております。相談内容も、職場の悩みだけでなく、プライベートな悩み（子どものこと、夫婦関係など）も承っております。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。



電話番号：(086) 272 - 8116 URL：<http://okayamaeap.jp>