

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>

「やりがい」を見つけよう！

前回のメンタルヘルスニュースで、「働きがい」についてお伝えしました。今回は、「働きがい」の要素の1つである「やりがい」についてのお話です。

みなさんはお仕事に「やりがい」を感じておられますか？「やりがい」は仕事へのやる気やモチベーションにつながります。どんなときに楽しみや喜び、「やりがい」を感じるのか、見つけてみましょう。

「やりがい」の見つけ方① 喜怒哀楽の書き起こし

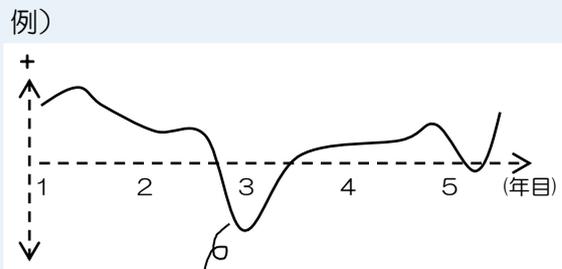
どんな時に嬉しかったか、怒りを感じたか、悲しかったか、楽しかったか、感情が湧き起こった場面を思い出す。その人固有の価値観が見えてくる！

例)	喜 ・お客様から ありがとうと 言われた	怒 ・予定の変更を 伝えてもらえ てなかった
	哀 ・忙しくて 余裕がない時	楽 ・新しい企画を 考えている時

→自分が企画立案して、お客様から嬉しい声をいただくことが、貢献感につながりやりがいになっている！

「やりがい」の見つけ方② モチベーションの推移曲線

時間を軸にして、モチベーションの上下を可視化してみる。曲線が変化している背景を分析すると、どのような内容、環境であればモチベーションを保てるのか見えてくる！



営業で成果を出せずに落ち込んだが、新しいプロジェクトに参加させてもらったことで、やる気が出てきた

→一人仕事よりもチームで仕事をする方がやりがいを感じやすい！

始めのうちは自分で分析することが難しいかもしれませんが、仲の良い同僚の方などと一緒にお互いの結果を分析し合っても良いでしょう。

「やりがい」を見つけて働くモチベーションを高めましょう！

<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>

参考：荒川陽子「働きたくなる職場の作り方」

