

WORKSHEET

自身の「生き生き働く」要素を知る

私たちは普段、「自分がどういう状態で働いているときに、生き生きとしているのか」を考えることがない。

「生き生き働く」ためには、個人では変えられない労働条件や組織風土の問題もちろんあるが、

まずは、自分自身が真に求める働き方、自分に合った仕事の進め方が何なのかを、明確にする必要があるだろう。

個人が「生き生き働く」には、8つの要素の組み合わせが、自分にフィットしている必要がある。

「自分」はどの要素をどの程度重視しているのだろうか。

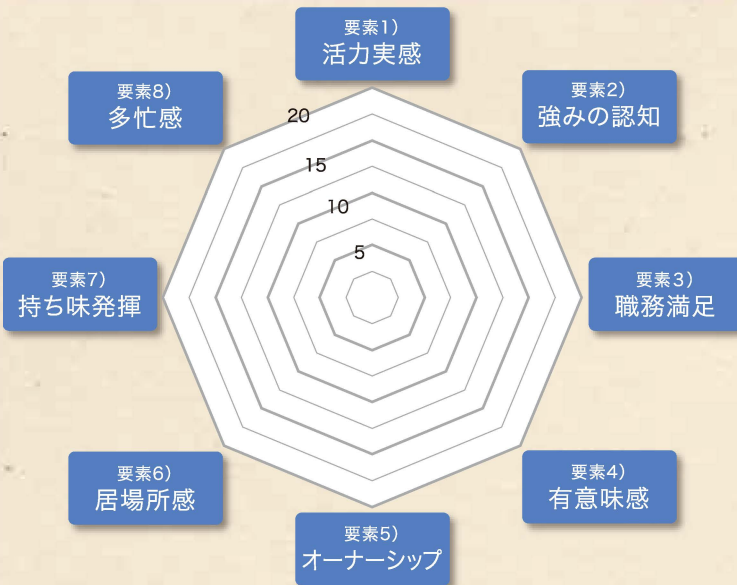
以下の項目に回答しながら自分が大事にしている要素を考えてみてほしい。

手順 1 「自分」が生き生き働くためには何を重視するのか、回答してみよう

		重視しない					重視する		合計点
		全く重視しない	どちらでもない		ととも重視する				
活力実感	仕事から活力を得る	1	2	3	4	5		①	
	職場では元気が出て精神的になる	1	2	3	4	5			
	仕事に没頭する	1	2	3	4	5			
	仕事に熱心に取り組む	1	2	3	4	5		/20	
強みの認知	私には人にはない経験がある	1	2	3	4	5		②	
	私には強みがある	1	2	3	4	5			
	私には専門的な知識がある	1	2	3	4	5			
	私らしさを表現できる	1	2	3	4	5		/20	
職務満足	自分に適した仕事上の責任がある	1	2	3	4	5		③	
	自分に適した仕事内容である	1	2	3	4	5			
	上司からの信任がある	1	2	3	4	5			
	会社の社会的イメージが自分が求めるものである	1	2	3	4	5		/20	
有意味感	私自身をより理解するのに役立つ仕事である	1	2	3	4	5		④	
	私が世の中を理解するのに役立つ仕事である	1	2	3	4	5			
	自分の仕事が人生にどのような意味をもたらすのか理解できる	1	2	3	4	5			
	自分の成長に寄与する仕事である	1	2	3	4	5		/20	
オーナーシップ	仕事の進め方などについて、自己管理ができる	1	2	3	4	5		⑤	
	効率的に仕事を進められる	1	2	3	4	5			
	仕事の中身や作業手順を自分が望ましいと思うように変更できる	1	2	3	4	5			
	違うやり方を学んで試したりするなど、変化し続ける	1	2	3	4	5		/20	
居場所感	職場の誰かが人として気にかけてくれる	1	2	3	4	5		⑥	
	職場で大切にされる	1	2	3	4	5			
	職場での自分への期待を知っている	1	2	3	4	5			
	落ち着いた気持ちで働ける	1	2	3	4	5		/20	
持ち味発揮	自分の強みが活かせる仕事である	1	2	3	4	5		⑦	
	自分のやりたいこととマッチした仕事である	1	2	3	4	5			
	私らしさを活かせる仕事である	1	2	3	4	5			
	専門的な知識を活かせる仕事である	1	2	3	4	5		/20	
多忙感	常に忙しい	1	2	3	4	5		⑧	
	一度に多くの仕事をする	1	2	3	4	5			
	誰よりもたくさん働く	1	2	3	4	5			
	どんな状況でも一生懸命働く	1	2	3	4	5		/20	

手順 2

①～⑧の各合計点を以下のチャート図に転記して、重視する要素に○をしてみよう



手順 3

あなたが重視する要素と、その要素が現在満たされている程度にギャップはあるか？
ギャップを埋めるためにあなたができることは何だろうか？