

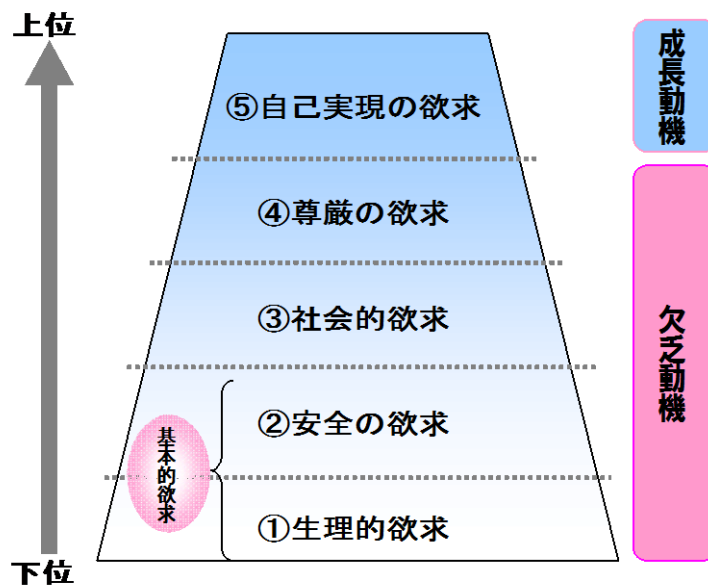
# モチベーションアップ研修

# ● 人間のモチベーションを知る

## モチベーションの定義

最終的な目標を達成するための、当面の目標を目指した前向きな行動を立ち上げる力。（これがヤル気の中身！）

## マズローの欲求5段階説



モチベーション理論の中でも代表的なものが、アメリカの心理学者アブラハム マズローが分類した「欲求5段階説」です。

- ①生理的欲求＝人間が生きていく上で必要不可欠な欲求  
仕事例) 食べていくために職についてお金を得たい
- ②安全の欲求＝安全、安心のために危険や恐怖を回避したい欲求  
仕事例) 雇用の安定や賃金の保証を得たい
- ③社会的欲求＝友情や愛情を得るために集団に所属したい欲求  
仕事例) 組織や会社に所属していることを実感したい  
良好な人間関係や信頼関係を築きたい
- ④尊厳の欲求＝自尊心や他社からの承認に関する欲求  
仕事例) 職場での賞賛、評価、権限付与（昇格、昇任）を求める
- ⑤自己実現の欲求＝自分の資質、能力を發揮して達成感を得たい欲求  
仕事例) 自分が本来何をすべきかを明確に意識し、想像力を發揮して業務に挑戦したい

## モチベーションの測定実施と分析

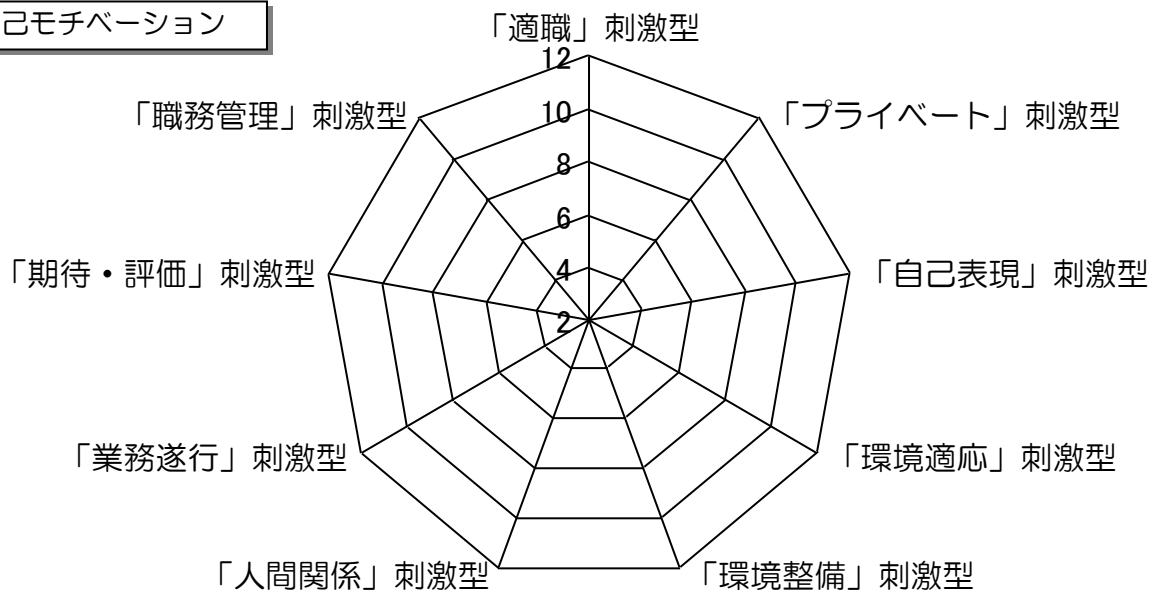
◆ 今の職場及び仕事の場面を自身で思い浮かべて該当する番号に○印をつけてください。

	← 全くあてはまらない		→ よくあてはまる
1. 自分の好きな仕事をしている	1	2	3 4
2. 今の仕事は、友人や家族に自慢できる	1	2	3 4
3. 仕事を通して、自分の考えや発想を表現している	1	2	3 4
4. 仕事内容の変化に、ついていけている	1	2	3 4
5. 今の仕事には、しっかりとしたマニュアルがある	1	2	3 4
6. 仕事仲間との交流を楽しめている	1	2	3 4
7. 仲間と気ますくなっても、仕事の遂行を優先している	1	2	3 4
8. 職場の上司や仲間から期待されている	1	2	3 4
9. 仕事のやり方や進め方などは、わかっている	1	2	3 4
10. 自分に合った仕事をしている	1	2	3 4
11. 家族や親しい友人のために時間をさいている	1	2	3 4
12. 仕事の中で、自分の個性を発揮している	1	2	3 4
13. 自分が先に立って、仕事上のトラブルなどを乗り越えている	1	2	3 4
14. 職場の皆が従うべきルールが、明確になっている	1	2	3 4
15. 人間関係がよい職場で働いている	1	2	3 4
16. 勤務時間をすぎたとしても、自分の仕事をやり遂げている	1	2	3 4
17. 自分の仕事が、まわりから評価されている	1	2	3 4
18. 自分の経験を、いかせる仕事をしている	1	2	3 4
19. 自分自身が、納得できる仕事をしている	1	2	3 4
20. 家族や親しい友人と、仕事の話をしている	1	2	3 4
21. 仕事の中で自分の気持ちや感じ方を主張している	1	2	3 4
22. 仕事でのプレッシャーを、自分自身でコントロールしている	1	2	3 4
23. 設備や立地条件等の環境が整った職場で働いている	1	2	3 4
24. 上司との関係がよい職場で働いている	1	2	3 4
25. まわりの目を気にせず、自分の仕事を進めている	1	2	3 4
26. 自分に期待された成果を達成している	1	2	3 4
27. 仕事を進める上で主導権を持っている	1	2	3 4

◆ 前ページのチェック結果を、下記のレーダーチャートに集計してください。

「適職」刺激の点数 =	前ページの設問 <u>1、10、19</u> の合計点
「プライベート」刺激の点数 =	前ページの設問 <u>2、11、20</u> の合計点
「自己表現」刺激の点数 =	前ページの設問 <u>3、12、21</u> の合計点
「環境適応」刺激の点数 =	前ページの設問 <u>4、13、22</u> の合計点
「環境整備」刺激の点数 =	前ページの設問 <u>5、14、23</u> の合計点
「人間関係」刺激の点数 =	前ページの設問 <u>6、15、24</u> の合計点
「業務遂行」刺激の点数 =	前ページの設問 <u>7、16、25</u> の合計点
「期待・評価」刺激の点数 =	前ページの設問 <u>8、17、26</u> の合計点
「職務管理」刺激の点数 =	前ページの設問 <u>9、18、27</u> の合計点

自己モチベーション



## モチベータの意味と方向性

※モチベータ： 動機付けに影響する人や物事のこと

### 「適職」～適性指向～

今の仕事自体が好き、自分に合っている、という仕事の適性への指向性。  
これがけん引のモチベータになっている場合は、イキイキと楽しく仕事ができています。  
不満モチベータになっている場合は、仕事が自分に合わないのではないか、今の仕事があまり好きになれない、という気持ちがやる気を下げているといえます。

### 「プライベート」～マイペース指向～

家族や親しい人からの仕事への理解、また仕事と余暇のバランスといった仕事以外の生活への指向性。  
これがけん引のモチベータになっている場合は、家族や友人から仕事を応援されていること、私生活が充実していることがやる気を支えています。  
逆に不満モチベータになっている場合は、家族や友人からの理解がないこと、私生活を十分楽しめないことがやる気を下げています。

### 「自己表現」～アイデア指向～

仕事における、自分の考え、発想、個性の表現への指向性。  
これがけん引のモチベータになっている場合は、自分の強みや個性を生かして仕事ができている。  
不満モチベータになっている場合は、考えや発想を生かせない、という気持ちがやる気を下げているといえます。

### 「環境適応」～サバイバル指向～

仕事や変化に自己を適応させ、困難や障害を乗り越える適応への指向性。  
これがけん引のモチベータになっている場合は、困難や障害を乗り越え、プレッシャーをコントロールしながら仕事ができている。  
不満モチベータになっている場合は、困難を乗り越えられない、状況に対応し切れないという気持ちが、やる気を下げている。

### 「環境整備」～マニュアル・整理 整頓指向～

仕事を進める上で手順が明確であることや会社の設備、立地といった職場環境への指向性。  
これがけん引のモチベータになっている場合は、職場環境や仕事の手順が整備されていることがやる気を支えています。  
逆に不満モチベータになっている場合は、職場環境への不満や、仕事の手順が整備されていないことへの不満足感がやる気を下げている。