

個人の働きがい向上のためにできること①

5月に入りました。今月号では、仕事を通じて得られる満足感や働く意欲の根源となる充足的な心理状態である働きがいについて今月と来月号の2回に分けて紹介します。

●働きがいとは何か…

働き方の多様化や価値観の複雑化などにより、労働環境が大きく変化している中において求められることとしては、生産性の向上と個人のウェルビーイングを両立させるワークエンゲージメントです。ワークエンゲージメントは、仕事にやりがいを感じ、熱心に取り組み、仕事から活力を得ている状態を指しており、いわば「働きがい」であるといえます。働きがいとは、単なる労働条件（働きやすさ）とは異なり、精神的な満足度（やりがい）や働く意欲の根源となる充足的な心理状態であり、企業と従業員の信頼関係や自己成長の実感に関係しています。従業員の働きがいを向上させることは、仕事に携わる従業員にとって効果があるだけでなく、その従業員を雇用する企業にとっても中長期的な視点で大きなメリットがあるといえます。

●働きがいを高めるメリット…

従業員のメリットとしては、仕事の面白さが見出だせる、目指したい将来像へ近づける、職場で協力して成果を上げられる、仕事と私生活の好循環が発生することがあげられます。また、企業にとってのメリットは、企業の業績向上、人材の定着、イノベーション力の向上などにつながります。

●働きがい向上のために個人できること…

●仕事への自信を高める… 自分自身が組織の中で役に立てていると感じられること、つまり仕事の中で自己効力感を高めることです。そのためにはストレス対処方法の構築や仕事でのスキルを高めることが大切です。

●キャリアの道筋を立てる… 仕事に対する将来像を持ち、仕事の仕方やスキル習得をしていくことが自己成長につながるため、キャリアの道筋を立てることが働きがいを高めるといえます。

●思いやり行動… 日頃から困っている人がいるときには手を差し伸べることで、自分が困っているときにも容易に助けを求めることができます。組織の支援体制の構築のためにはお互いを思いやる気持ちが大切です。

ウォーキングのすすめ

季節的にも過ごしやすいことに加え、スギ花粉なども落ち着きつつある時期のため、外出することも容易になってきました。今回は誰もが簡単に試すことができるウォーキングについて紹介します。

●ウォーキングのすすめ●

ウォーキングの方法と目安：1日8000歩を目安に、20-30分程度を週2-3回行うことが健康増進に最適です。また、ウォーキングの効果を高めるためには、普段歩く歩幅よりもやや広めの歩幅にし、少し早めに歩くことで、筋肉の活動範囲が広がり、さらに背筋をしっかり伸ばして腕を振ることで全身運動の効果が得られます。ただし、最初は無理せず、自分のペースで行うだけでも十分に効果があります。

事前に準備しておくこと：普段、あまり運動しないという方はケガ防止のためにも、簡単なストレッチや足首周りをほぐして歩くようにしましょう。また、これから暑くなる季節には、歩きやすい風通しのよい服装で、水分補給もお忘れなく。なお、最近では、スマホアプリなどを利用することで、歩数管理や心拍・カロリー測定などができ、自身の運動を可視化できるため、より効果を実感しやすくなります。

上記を参考に、日頃のケアにお役立てください。また、お気軽にヒューマニーズ相談センターをご利用ください！

大阪金属問屋健康保険組合 被保険者様 相談ダイヤル

◆電話カウンセリング

平日 10:00~20:00
土曜 10:00~17:00



0120-779-551

◆対面・オンライン面談

*詳細はフリーダイヤルまでお問合せください

面談予約はこちら



reservation_hn@humaneeds.co.jp