

仕事で自律性を発揮し、
ストレスからの回復力を高める！

ジョブ・クラフティング研修

ジョブ・クラフティングとは、働く一人ひとりが主体的に自分の仕事をリ・デザインしていくための手法です。自分らしく働くために、仕事のやり方やとらえ方、周囲の人との関わり方で工夫していることに気づくことが、やりがいや成果を高めるための原動力となります。ミシガン大学 Dutton教授、イェール大学Wrzesniewski教授によって提唱された概念で、令和元年度の厚生労働省の労働経済白書では、ワークエンゲージメントを向上させる手法として紹介されており、現在、注目を集めています。

ジョブ・クラフティング 3つの工夫で仕事を変える！



仕事のやり方に対する工夫

仕事の中身がより充実したものになるよう、仕事の量や範囲を変化させる工夫



周囲の人への働きかけの工夫

仕事で関係する人々との関わり方を見直し、仕事への満足感を高める工夫



仕事の捉え方や考え方に関する工夫

仕事の目的や意味のとらえ方、自分の興味関心との結びつきを考えることで、前向きに仕事に取り組む工夫

研修のねらい



- 仕事経験をポジティブに意味づけ、自律的なキャリア行動を促進する
- お互いの創意工夫を共有して、チームとしての対応力を向上させる
- 仕事の満足度を高め、心身ともに健康的に働く環境をつくる

研修プログラム例 (3時間)

【対象】 若年層から中高年まで幅広い年代層（プログラムはカスタマイズ可能）
【実施時間・人数】 3~4時間 / 1回（10~25名まで）

● 講義

ジョブ・クラフティングとは

● ワーク 1

日常業務のふりかえり
自分の特徴の理解

● ワーク 2

働き方の見直しと
課題の整理

● 講義

事例紹介

● ワーク 3

アクションプラン
作成・目標の共有

★ ワーク1~3は、基本的に、個人ワーク→グループワーク→全体ワークの流れで行います。

● 講師 / ファシリテーター：

寺田 由香里 (てらだ ゆかり)

弊社パートナー講師。Santa-Inc 代表。
体験学習法や対話術のワークショップを通じて、経営者、管理職と社員がビジョンを共有し、職場の人間関係の改善も含めた問題解決を図っていく支援をするなど、組織と個人の成長に関わるコンサルティングを専門とする。組織開発の研究者と実践家のネットワークであるOD Association in Japan (ODAJ) の立ち上げに貢献。

● 講師 / ファシリテーター：

石黒 周 (いしぐろ ちか)

弊社EAPカウンセラー&コンサルタント。
前職で人事制度設計や人材育成に従事した経験から、組織変革に関心を持つ。現代経営学研究所 (RIAM) 主催の『人勢塾』(第1期、2009) にて、ポジティブ心理学の組織・人事への応用を学ぶ。人や組織の持つポジティブな側面に着目したアプローチを強みとし、職場のメンタルヘルス問題の解決や人材育成を支援している。

厚生労働省所管 / 労働者健康安全機構「メンタルヘルス登録相談機関」

■ お問い合わせ **キャリアマネジメントコンサルティング株式会社** (担当：財部・石黒)

〒550-0003 大阪市西区京町堀2-2-1 スミタビル5F TEL：06-6459-3882

E-Mail：info@cmck.co.jp URL：http://cmck.co.jp/