

この『便り』は、実施したプログラムの内容を毎回ご報告する目的で、当プログラム受講生とその上司の方にお送りしています。お忙しいところ恐縮ですが、この便りをもとに、受講生と上司の方とが受講内容について、改めてお話していただく機会をお持ちいただければ幸いに存じます。

❁ 第4回プログラムを実施しました！

第4回は、8月23日（水）に、「やる気のスイッチ、改めて探します！～イキイキ職場はワタシがつくる～」と題して、『モチベーション』をテーマに、株式会社ライフキャリアデザイン・アソシエイツ 代表取締役 森野和子氏を講師を迎え、実施しました。



前半は、現状把握として職場での”お悩み”を個人で挙げるとともに、グループで共有しました。様々なお悩みの中でも、「自分の意見が言えない」「コミュニケーションがうまく取れていない」というものが多く出ていました。“お悩み”とは、現実と“ありたい姿”とのギャップのはず。合わせて「理想の職場」もたくさん挙げました。

後半は、モチベーションについて学びました。誘因と動因の両方がある時に、初めてやる気が

でるということでしたね。少しがんばれば手の届くところに目標を設定し、「自分のやりたい！」を見つけることでモチベーションをあげていきましょう。ただ、モチベーションはあくまでも個人的なものであり、仕事以外の様々な要因に左右されます。また高ければいいというものでもなく、メンタルヘルスにも繋がるので、忘れずにいたいですね。

最後に、前半に出た「理想の職場」を使って、解決策のアイデアを出すグループワークをしました。それぞれ希望するテーマに分かれ、「どんな職場なのか」「その実現のために何をするのか」をまとめました。講義の中で、色の使い方やまとめるポイントをご教授いただいたこともあって（ファシリテーショングラフィック）、どのグループもとてもきれいにまとまっていました。その後は、各自で成果物を見回り、共感する箇所に「いいねシール」を貼りました。「理想の職場」は異なっている、その実現のために必要なことは似ているような気がしました。



今回は「モチベーションの上がる職場（理想の職場）」について改めてじっくり考え、共有したことを通じて、自分たちにできることが明確になったのではないのでしょうか。受講生のみなさまが先導者として、イキイキとした職場になっていくことを願っています。

講師からのひとことコメント

『自信がない』のではなく、せっかく自分が持っているものを、“〇〇すべき” “〇〇でなければダメだ”と自分が認めてあげていないだけなのでは…自信がなくてもやる気は上がります♪とはいえ、やる気を上げることが目的にならないように。

「宣言」、実行できていますか??（どきっ。。）まずはできることから少しずつ やってみて くださいね☆ もりのかずこ

☆受講生のみなさまへ：プログラム終了後に今回の内容を振り返っていただき、「振り返りシート」に記入いただいているかと思いますが、次回ご持参ください。



【事務局】

神戸市市民参画推進局参画推進部男女共同参画課

電話 322-5179（直通）

FAX 322-6034（直通）

e-mail: danjyo@office.city.kobe.lg.jp

