



## 道草だより

兵庫医科大学保健管理センター  
職員相談室 2016.8月号

残暑が厳しいですが、皆様お変わりございませんか。お盆が過ぎ、太陽の日差しも、少し秋の空気を含んでいるように感じます。

今回は、ワーク・エンゲイジメントという考え方をご紹介したいと思います。ワーク・エンゲイジメントとは「仕事に誇りを持ち、仕事にエネルギーを注ぎ、仕事から活力を得てイキイキしている状態」を言います。暑さで不調を感じることもあるかと思いますが、これから爽やかな秋になりますので、体調を崩さず行きたいものですね。

### ワーク・エンゲイジメントのために～自己効力感を高める

自己効力感の提唱者であるバンデューラは、自分自身の成功体験こそが、自己効力感のもっとも大きな原動力になると述べています(Bandura,1997)。私たちは、難易度の低い仕事から、高い仕事へとステップアップをしていく時、成功の可能性が高まります。難易度の低い仕事の成功が、より高い仕事の成功につながり、良い連鎖が生まれるのです。これを「スモールステップの原則」と言います。スモールステップによって育まれた自己効力感の向上が、ワーク・エンゲイジメント(健康でいきいきと働くという考え方)の向上につながります。

部下が上司からほめられたときも部下の自己効力感が高まります。行動に対するフィードバックには、ポジティブなもの、ネガティブなものがありますが、「ほめる」と言うことは、ポジティブなフィードバックを提供するということです。ネガティブなフィードバックが、だめだということではありません。ネガティブなフィードバックは、ある望ましくない行動を、それ以上繰り返さないための抑止力になります。たとえば、「危険な遊びをしている子どもを親が叱る」ということは、本人や周りの安全や健康を守る上で大事な情報を提供してくれます。一方、上司や、尊敬する人、大切な人、好きな人からほめられることや、自分が自分をほめることは、ワーク・エンゲイジメントを高めることにつながります。そしてほめるときは具体的な行動に対してほめるのが良いそうです。「いつも頑張ってるね」と言っても、本人にはピンとこないかもしれませんので、「報告書の要点が簡潔にまとめられていた」「患者さんへの〇〇の対応が良かった」などと具体的に伝えてみてはいかがでしょうか。

引用文献:ワーク・エンゲイジメント ポジティブ・メンタルヘルスで活力ある毎日を 島津 明人 著 労働調査会

**開室日:** 月曜と金曜の週2日(9:00-18:00) **相談室の場所:** 総合研修棟6階

**予約:** 開室日にお電話で申し込まれるか、FAXか、メールでお願いします。

◇相談内容の秘密は守られますので安心してください。

TEL/FAX:0798-45-6121  
メールアドレス:k-harada@hyo-med.ac.jp  
(お電話・FAXは外線をお願いします)  
相談員 原田 久仁美

