

ぶんだ会計通信

■ ウェルビーイング経営 ■

前月号に引き続き、今月号は「ウェルビーイング経営」の実践編。

「幸せの4つの因子」を増幅させる“5つの幸せレッスン”を無理なく経営に取り入れる手法をご紹介します。



令和6年

1&2月号

No.73



「幸せのメカニズム」を実践して

“ウェルビーイング（幸福）”経営を目指そう！Part. 2

① 前月号のおさらい①“地位財”と“非地位財”

幸せのメカニズムを理解する基礎として「地位財」と「非地位財」という考え方を紹介しました。「地位財」は他者との比較で幸せを感じるもので、**収入や財産、社会的地位など**を指します。一方、「非地位財」は、**他者との比較することなく幸せを感覚するもので、健康や愛情や安全な環境**などを指します。そして、幸せを長く味わえるのは「非地位財」の方でしたね。

でも、「地位財」は**具体的で目標が立てやすく**、企業の存続や業績アップには欠かせない要素ですし、「非地位財」も**社員の長期的な幸福度の貢献**には不可欠です。

社員の主観的な幸福度が高いと、そうでない人と比べて生産性が31%、売り上げは37%高い傾向にあり、離職率なども低いという研究データがあります。両者のバランスをいかに取りながら、職場を心地よく（心理的安全性）、創造する場に変えていくかが求められるということでしょうね^^。

② 前月号のおさらい②“幸せの4つの因子”

また、前月号では、前野隆司教授による「幸せのメカニズム」の基本モデルである“幸せの4つの因子”を説明しました。人々が共通して幸せを感じる要素を4つの項目（第1因子～第4因子）に整理しています。

♠第1因子=やってみよう！因子（自己実現と成長の因子）

：「目標を持ち、学習、成長しようと頑張っている自分」が幸せに寄与するという因子

◇第2因子=ありがとう！因子（つながりと感謝の因子）

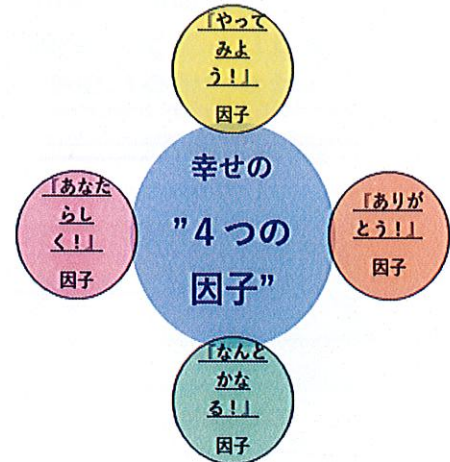
：周囲との安定した関係を目指し、他者と心の通う関係のなかで幸せを感じる因子

♣第3因子=なんとかなる！因子（前向きと楽観の因子）

：他の因子が実現していなくても楽観性があれば人生は何とかなる！ほどの強力な因子

♡第4因子=あなたらしく！因子（独立とマイペースの因子）

：他人と比較せず、自分の軸をしっかりと持つことの必要性を表す因子



③ ウェルビーイングの2分類

②の“幸せの4つの因子”は、以下のように2つの軸に分類できます。

“個”の幸せ（個人主義的ウェルビーイング）は **第1因子、第3因子と第4因子**で、**“みんな”の幸せ**（集団主義的ウェルビーイング）は**第2因子**が該当します。

“個”の幸せの方が因子数が多いですが、**4つの因子をバランス良く高めることが幸せな組織、幸せな社員を育むヒント**になります。

“個”の幸せには、**自己肯定感を高く持ち、自分を信頼する自己受容**がベースになります。これは、**アサーティブ・コミュニケーション**（事務所通信7&8月号のテーマでしたね！）の土台としても重要な要素でした。

“個”の幸せを通じて、“みんな（社員）”の幸せの向上には、“**他者**”を許し、**信頼し、敬うこと**が重要で、職場では、**「傾聴」（一心に相手の話を聴くこと）**や**「対話」**を通じて**感謝の念を持つこと**がポイントになります。

前野先生のご著書の企業事例は、“ズバ抜けて優れた会社”の事例が挙げられていますが、ここでは、日常の延長線で気軽に実践できる事例をいくつか紹介したいと思います。

<個人主義的ウェルビーイング>

やってみよう！ (第1因子)	なんとかなる！ (第3因子)	ありのままに！ (第4因子)
強み・自己肯定感	楽観・自己受容	自分軸の確立

<集団主義的ウェルビーイング>

ありがとう！
(第2因子)
感謝・利他・信頼



④ 幸せのレッスン①：対話力を鍛える

ビジネスでは結果を出したり、目標を達成するといった勝負性が求められるため、話し合いの場ではどうしても（リーダー中心の）ディスカッションやディベートのような形式になりがちです。

それも必要なのですが、「傾聴」や「対話」には、そういった勝負性がありません。「傾聴」は文字どおり、心と耳を傾けて話し相手を尊重する気持ちを持って話を聴くことです。「こんなこと言ったらどう思われるかな…？」と相手がおそれることなく「**心理的安全性**」を保てる場になっていることが重要です。

同時に「対話（ダイアログ）」も、合意形成といったお堅いモノではなく、相互理解を深め、内なる自分に気づくこと、新たな気づきやアイデアを得ることをゴールとしています。「対話」では、

- i. 声に出す（自分の心に浮かんだことを遠慮せずにそのままコトバにする）
- ii. 深く耳を傾ける（相手に寄り添い、傾聴する）
- iii. 尊重する（お互いの考えを敬う）
- iv. 保留する（つい批判したくなっても心にしばらく置いたままにする）がポイントです。リラックスできる場で対話するのもいいですね！

前野先生は、「対話」や次の⑤の1 on 1 などから、**メンバーの個々の力を結集させて、一つのチームを作り上げる**のが次世代のリーダーの役目、としています。

⑤ 幸せのレッスン②：幸福型 1 on 1 ミーティング

前号 1 1 & 1 2 月号で紹介した**幸福度診断** (<https://well-being-circle.com/> <幸福度診断Well-Being Circle>) をメンバーに実践してもらい、その結果をもとに**1 on 1** を実施します。

質問例は多岐に及ぶのですが、その一部を記載します。

♣第1因子=やってみよう！因子（自己実現と成長の因子）からの質問

- ・あなたの「強み」から、自分自身を褒める言葉を3つ挙げてください。
- ・あなたがこれまでに自分の成長や変化を感じたことや成長のきっかけを教えてください。
- ・あなたが（個人で）実現したい目標や夢を教えてください。

◇第2因子=ありがとう！因子（つながりと感謝の因子）

- ・あなた自身や周囲の人たちに感謝したいことを3つ挙げてください。
- ・あなたが苦手や嫌いな人に対して、感謝できることを見つけてください。
- ・今後、どんな点で、他者に喜んでもらいたいと思いますか？

♣第3因子=なんとかなる！因子（前向きと楽観の因子）

- ・これまでの失敗や不安な感情を、どのように乗り切ってきたかを教えてください。
- ・5年後の自分から今の自分にアドバイスするとしたら、どんなことを伝えますか？
- ・苦手な人について、違う見方はできないか、いいところはどこか考えてみてください。

♡第4因子=あなたらしく！因子（独立とマイペースの因子）

- ・あなたの（できれば個性的・独特な）好きなもの・ことを教えてください。
- ・あなたの軸になっている価値観について教えてください。
- ・これまで自分の信念が揺れたりブレたりしたことをどのように軌道修正したかの体験を教えてください。

これらのことを1 on 1のみならず、ワークショップ型にして、本質的な問いをチームメンバーで質問や発表し合い、内容を掘り下げていくエクササイズも幸福度アップに貢献するそうです♪

⑥ 幸せのレッスン③：楽観力を鍛える「メタ認知」

冷静さを養い、楽観力を鍛えるには「メタ認知」がおすすめ！「メタ認知」とは、自分の感情を、もう一人の自分が客観的に観察するという手法です。

たとえば、すごく悲しかったり怒っていることがある場合、その悲しんだり怒ったりしている自分を上から眺めたり、あるいは後ろ（背中）から優しく見守るような感覚です。そう、ある意味、**幽体離脱**のイメージですね！

「そうか、今、悲しくて落ち込んでいるんだね」とか「今、すごくイライラしているんだね」と心の中で自分に話しかけてみることで、自分を客観視し、底の深い沼から抜け出すように心が軽くなります。

この“自己客観視力”を鍛えるのが⑦の「マインドフルネス」です。

⑦ 幸せのレッスン④：「マインドフルネス」で幸せを培養する

仏教を起源とし、「今、ここ」に意識を集中させるメンタルケアが「マインドフルネス」です。瞑想や座禅をイメージすると分かりやすいですが、一人になれる場所で少しの時間（5～20分程）、気楽に心をずっと落ち着ける時間をつくります。楽な姿勢で自分の呼吸を“観察”します。

最初は雑念がどんどん湧き出てくるのですが、慣れてくるとストーンと意識が落ちて（でも、集中している）心地よ～い状態に入ります。私たち人間は脳の構造から、過去をクヨクヨと考え、将来を何かと心配してしまう性質らしいのですが、マインドフルネスでは、それを和らげる効果があります。**マインドフルネスを続けると「幸せホルモン」が出るので、第2因子や第4因子のアップにつながります。**



⑧ 幸せのレッスン⑤：心理的行動「ピグマリオン効果」を知る

かつて米国で、実力差のない児童たちに知能テストを行わせ、「君たちは将来成績が伸びる子」と伝えられた児童たちの学力が本当に向上したという実験があり、**根拠がなくても、人は期待されると、期待されたとおりの成果を出す**傾向があることが分かりました。信じれば、人は伸びる！

長いスパンで、その人の良さと可能性を信じて応援することが大切だということを教えてください。

<参考文献>前野隆司著『幸せのメカニズム 実践・幸福学入門』（講談社現代新書、2013年）/『幸せな職場の経営学』（小学館、2019年）/『組織のパフォーマンスが上がる！組織内会計士のための幸福経営』（2021年 会計士協会CPD eラーニング研修）

◎当事務所では、インボイス制度や改正電子帳簿保存法への対応サポートを行っております。お気軽にお声かけください。



発行元：

権田公認会計士・税理士事務所
〒373-0853 群馬県太田市浜町3-6
太田商工会議所会館4階



TEL：0276-49-5575

FAX：0276-49-5576

HP：<http://gonda-office.com/>