

# ツール特集

社内配布用

## モチベーションの強化書

ワクワク感を取り戻し仕事スイッチをONにするシート

産業能率大学 経営管理研究所 主幹研究員 野間 健司  
組織変革コンサルタント・モチベーショントレーナー

### ■モチベーションの向上は「自分の目標」から

会社から言われてイヤイヤ取り組んでいる仕事、生活がかかっているからと身体に鞭を打っているだけの仕事、特に何も感じることなく流すだけの仕事ではモチベーションは高まらない。そういう状態では、自分のスキルを高めようとか、仕事の仕組みを改善しようといった意欲も湧かないだろうし、組織の成長も見られないだろう。ただ、「やる気」とか「前向き」といったモチベーションの課題はコントロールが難しい。本人たちが納得していないのに無理な施策を強行すればメンバーはシラけるか、あるいは次々に潰れていってしまう。かといって、何もしなければ状況は変わらない。基本は一人ひとりが気づきを得て、内面から変革行動を起こすこと。さらにリーダークラスの影響力も見逃せない。それは、恣意的な対人操作というより、「ポジティブな言葉を使う」とか、「良い面を見る」といった姿勢の問題といえるかもしれない。本シートによれば、モチベーションの鍵は自分なりの目標を持つこと、それを日常に埋没させないこと、そして、日々の行動に意味づけをすることにあるとされる。社員の皆さんに配布し、こっそり（あるいは堂々と）読んでいただき、理解を深め、行動してもらおうためのガイドとしてお役立ていただきたい。（編集部）

### 構成

- No.1 自分のモチベーションを診断しよう
- No.2 今、この瞬間を快適にしよう
- No.3 身体の使い方を変えて快適になろう
- No.4 言葉づかいを変えて快適になろう
- No.5 フォーカス（焦点）を切り替えて快適になろう
- No.6 自分を不快にしている“プログラム”を理解しよう
- No.7 ポジティブなセルフイメージを作る方法
- No.8 自分を動かす原動力を知る
- No.9 本当に実現したいことを明確にしよう
- No.10 先延ばし行動に、前向きな“意味づけ”をしよう
- No.11 行動を促進させるための原則とは
- No.12 目標にはタイムマネジメントが必要
- No.13 日々のモチベーションを維持する方法とは
- No.14 他者のモチベーションを高める質問技法とは
- No.15 チームのモチベーションを高める方法

~~本シートのPDFファイルをご用意しました。本誌年間購読者様限りご提供します(無料)。ご希望の方は [editors@busi-pub.com](mailto:editors@busi-pub.com) まで購読者番号(本誌送付の宛名ラベルに記載)を明記の上、E-mailでお申し込みください。(TEL・FAXは不可)。2011年12月31日まで。~~

### ■野間 健司 (のま けんじ) :

1964年生まれ。中央大学法学部卒業。大手コンサルタント会社に勤務した後、外資系企業の日本代表を務め、現在は学校法人産業能率大学で企業研修や講演会を行う傍ら、パーソナルコーチング、メンタルカウンセリングを行っている。過去25年以上で、のべ2,000社以上の上場企業や中央省庁の組織変革の指導、リーダーシップトレーニング、モチベーショントレーニング等を実施。モチベーションスキルの普及をライフワークとし、モチベーション研修の実績社数は業界トップクラス。世界の著名モチベーターたちからモチベーションスキルを直に学び、モチベーションスキルの背景となる様々な分野の心理学(ゲシュタルト心理学、論理情動療法、催眠療法、行動療法、NLP等)、および東洋の思想、哲学を学ぶ。米国NLP協会公認トレーナー。3.11以降は東北地方の復興支援のために、講演会やカウンセリング活動を精力的に行っている。

●メールアドレス: [ken.moti@i.softbank.jp](mailto:ken.moti@i.softbank.jp)



この記事はPDFファイルで入手