

Q2 モチベーションを持続させるにはどうしたらいいでしょうか。また、モチベーションが下がったときの対処法を教えてください。



A モチベーションが下がったときには、時間と空間を切り替えてリフレッシュすることが大切です。

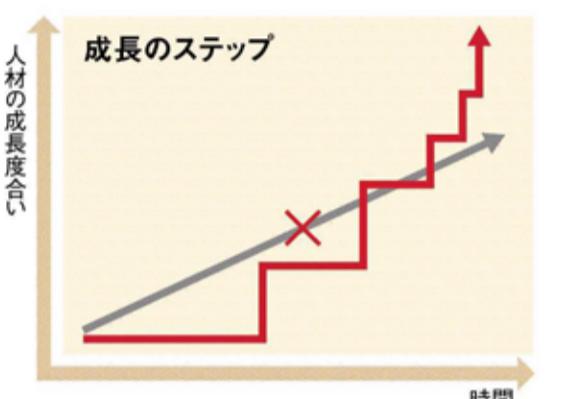
時間と空間のものさしを伸ばしていくことが、モチベーションを上手にコントロールするコツです。モチベーションが下がっているときは、極めて短い時間軸で物事を考えているケースが多いものです。その意識を5年、10年という単位に広げることができれば、今日明日のことは軽やかに乗り越えられるようになります。同様に、上司との関係や部下との関係など局所的な人間関係で悩んでいる人は、会社全体、業界全体、社会全体と、より広い空間を視野に入ることで思考が切り替えられます。



今度、新入社員の教育係を担当します。仕事に責任感を持ってもらうにはどういったことを心掛けて接すればいいでしょうか。

A 仕事の報酬は「仕事」であることを伝えていきましょう。

いい仕事をすれば、次のいい仕事につながる。それによって自分を成長させることができる。これが仕事の報酬に関する正しい考え方であると伝えることが重要です。つまり、仕事の報酬は必ずしもお金だけではありません。消費行為の原則は等価交換です。支払った額に対して、同じ価値の品物やサービスが得られるのが原則です。しかし労働では、自分の努力や頑張りに対して、初めてから過不足ない給料が支払われるわけではありません。周囲からの信頼と仕事に対する評価が積み重なって初めて、仕事内容と金銭的報酬は釣り合うようになります。



モチベーションや日常業務の中でモチベーションを高めるポイント

モチベーションだけでなく、職場全体のモチベーションを高めることで、個人だけでなく、職場全体のモチベーションを高めることができます。これまで多くの心理学者や経営学者が、その問題を取り組んできました。私は、その答えをシ

第2部

Q & A



個人のモチベーションも大切ですが、職場全体のモチベーションアップにはどのようなことが効果的でしょうか。

A 組織の問題は「人ではなく、人と人の「間」に生じるものであります。円滑なコミュニケーションをとることから始めましょう。

職場で問題が起きると、特定の人に原因を求めてしまいがちです。しかし、それでは問題は解決しません。組織の問題は、一般的に人と人の間に生じるものであります。この問題を解決するには、徹底したコミュニケーションしかありません。コミュニケーションが溶たない仕組みをつくり、組織の「血流」をよくすることが、職場全体のモチベーションを向上させる最も良い方法です。

講師の小笠芳央さんを聴いて、交流会が行われました



ヤムナ・ボール・メソッド

ニューヨーク発、スーパー・モデル、政治家、トップアスリートまでが実践する究極のストレッチ法が遂に日本上陸!



ヤムナ・ボール・メソッド(英語名:Yamuna® Body Rolling)は、世界25カ国で支持されるニューヨークのマウントレーニー、ヤムナ・ゼイクが開発した画期的ボディケア法です。日本でも広島東洋カープがコンディショニング法として採用。独自のボールを使い、深く呼吸しながらボールの上に自分の体重をかけるだけで、「骨、筋肉」を刺激し身体の可動域と柔軟性を高め姿勢を改善します。

商品名:ヤムナ・ボール・メソッド
価格:5,985円(税込み)

●お問い合わせ:マガジンハウス 受注センター ☎049-275-1811

MOUNTAIN
ANNIVERSARY

シートルで愛される「レーニア山」をシンボルとするマウントレーニア。

ていねいに選んだ素材をいかし、エスプレッソとミルクの調和をたいせつ、たいせつにして作っています。

マウントレーニアは今年で20周年。これからも誰かの一日を、しあわせな一日にできますように。

いまここしあわせ

マウントレーニア



CAFE LATTE
DOUBLE COFFEE
ダブル



Subject
小笠芳央さん



リンクアンドモチベーション会長

第1部

講演

モチベーションを高める最良の方法とは

モチ