

動画視聴のご案内

ワーク・エンゲイジメントを高める研修

～誇り（やりがい）・熱心さ・いきいきを高める～

ワーク・エンゲイジメントとは、仕事に対する積極的で充実した心理状態のこと。
そんな「ワーク・エンゲイジメント」を学んでみませんか？



内容

第一部（約31分）ワーク・エンゲイジメントとは何か？

ワーク・エンゲイジメントが高いことによる効果・やりがいについて 等

第二部（約29分）ワーク・エンゲイジメントを高めるためには？

仕事、作業を捉えなおす（ジョブ・クラフティング）・等

ワーク・エンゲイジメントが高いことによる効果

ワークエンゲイジメント

（やりがい・働きがいを持ち、いきいきしている）

- ・心身の健康度が上がる
- ・生産性が上がる
- ・役割以外の行動を積極的に行い、リーダーシップ行動が多くなる
- ・組織に愛着を感じやすくなる
- ・仕事を辞めにくくなる
- ・疾病休業の頻度が低くなる

より生産的に

より積極的に

より健康に

Copyright 株式会社健康同人フロンティア

仕事・作業を捉えなおす 3つの方法

① Relation Crafting

「人間関係」

- ・積極的に人と関わる
- ・関わる人の数を増やす
- ・関係する人の状況を把握し、相手に配慮して進める
- ・仕事がしやすくなるように、他者との関わりを調整する

② Task Crafting

「仕事のやり方」

- ・仕事の中身を見つめ直す
- ・ unnecessaryな作業を減らす
- ・業務の手順を望ましい流れに変更、改善する
- ・仕事の中身を充実させる

③ Cognitive Crafting

「仕事の捉え方」

- ・仕事を客観的にみる
- ・仕事全体の意味を考える
- ・仕事を見つめ直しやりがいのある、楽しい仕事に仕立てる
- ・担当の仕事の社会的意義を考える、捉えなおす

Copyright 株式会社健康同人フロンティア

【ワーク④】自分の仕事・作業についてチェックしてみよう

1. 担当している主な仕事・作業を書き出しましょう。
2. 発想や捉え方、行動を変えたり広げたりしているか、○△×でチェックしてみましょう。
3. ○を入れたものについては、やっていることを書いてみましょう。



※書き出すイメージ

やっている仕事・作業	「人間関係」	「仕事のやり方」	「仕事の捉え方」
(例)部下・後輩の指導	○	△	×
(例)窓口の作業	×	×	○

Copyright 株式会社健康同人フロンティア

内容イメージ

視聴のアクセスURL

アクセスURL（ストリーミング配信）

第一部 <https://vimeo.com/779132342>

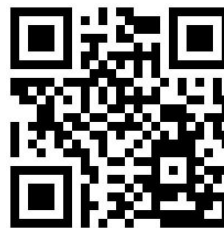
第二部 <https://vimeo.com/779132399>

PASS：事業所担当者か健保職員まで

視聴期間 2023/1/1(日)～3/31(金)まで

パソコン、スマートフォン、タブレットでいつでもどこでも受講可能です。

第一部



第二部



動画作成：株式会社健康同人フロンティア（旧：ヒューマン・フロンティア）

新型コロナウイルス対応 セルフケア特設サイト

<https://www.humanfrontier.co.jp/selfcare/>

大王製紙健康保険組合