

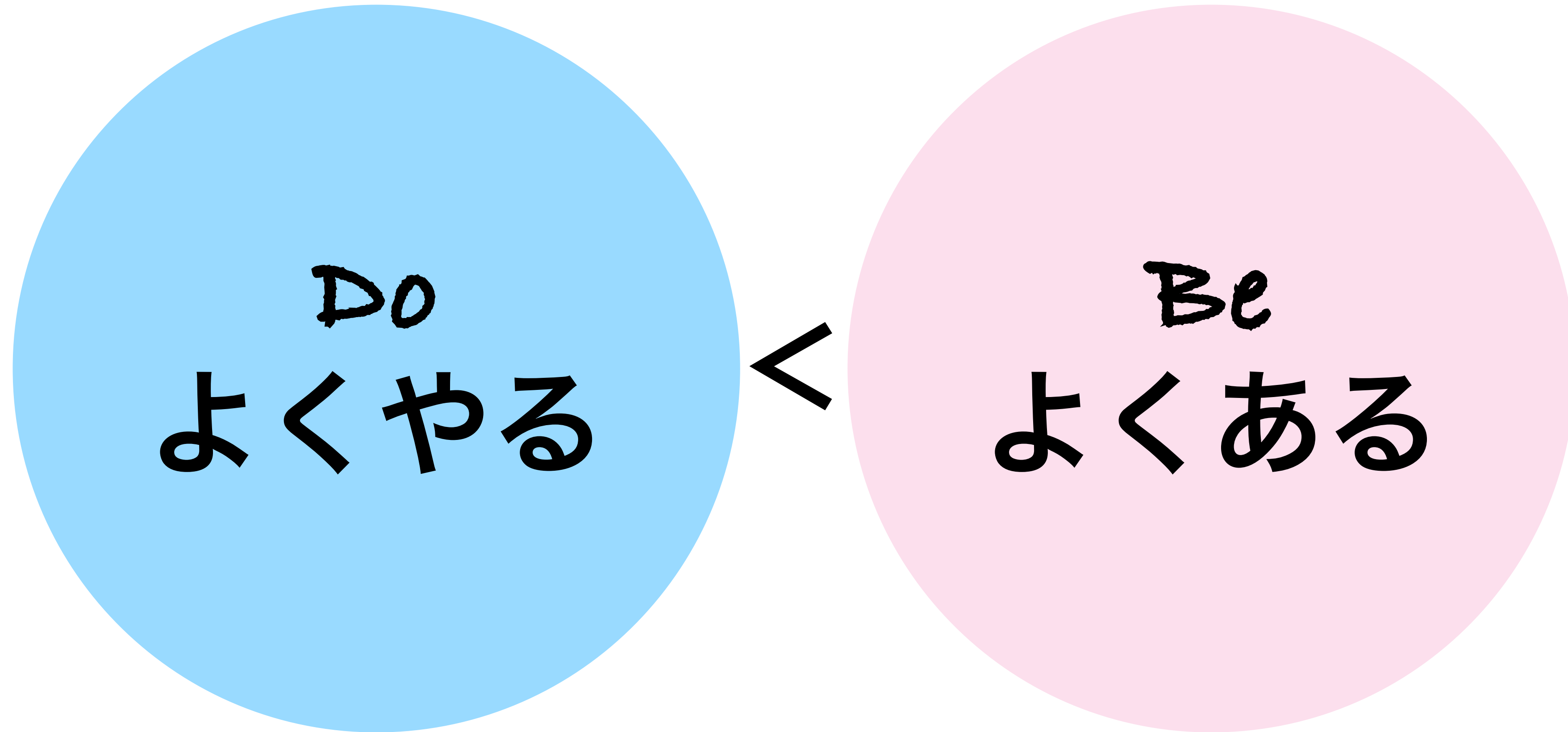
EBPM の推進を担う人材の育成の在り方について

1

一般社団法人日本ウェルビーイング推進協議会

島田由香

令和6年11月14日





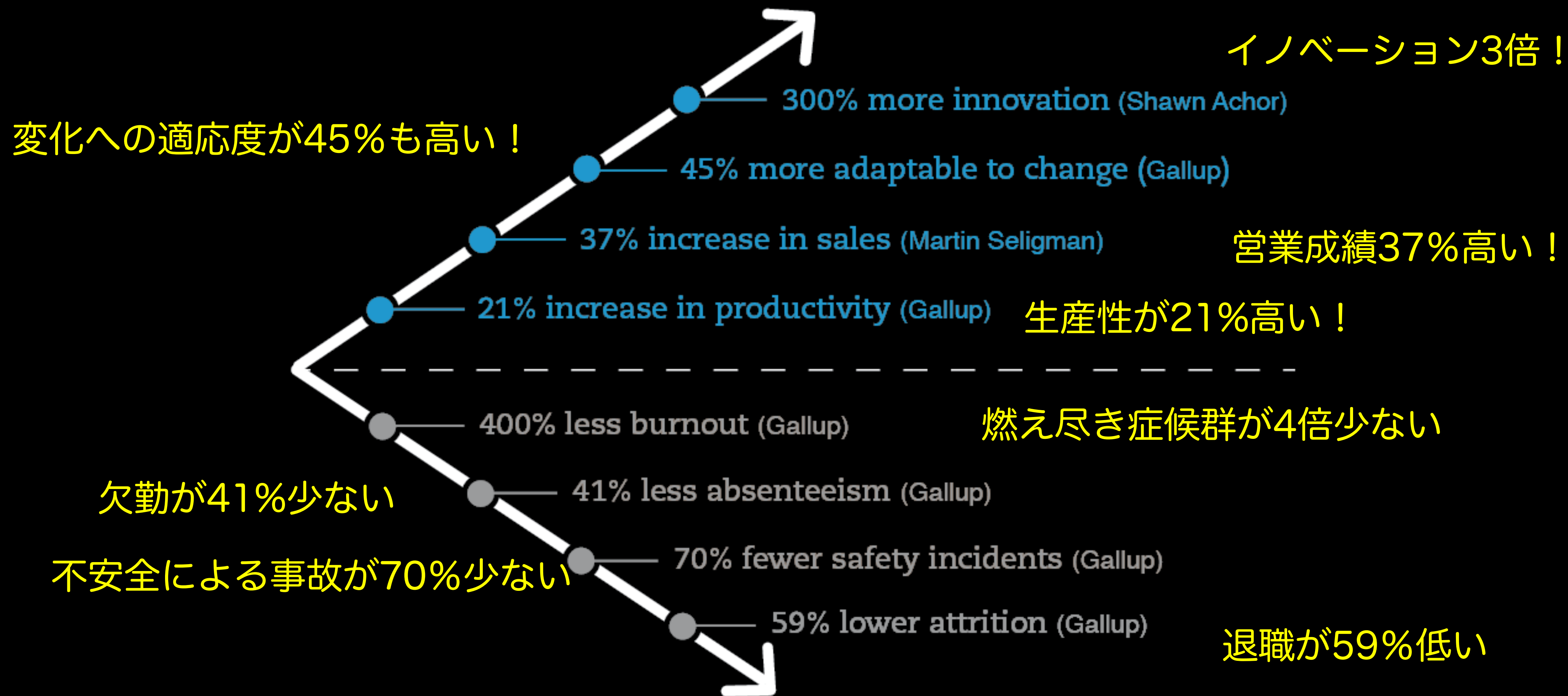
ウェルビーイング
幸せ

継続的幸福

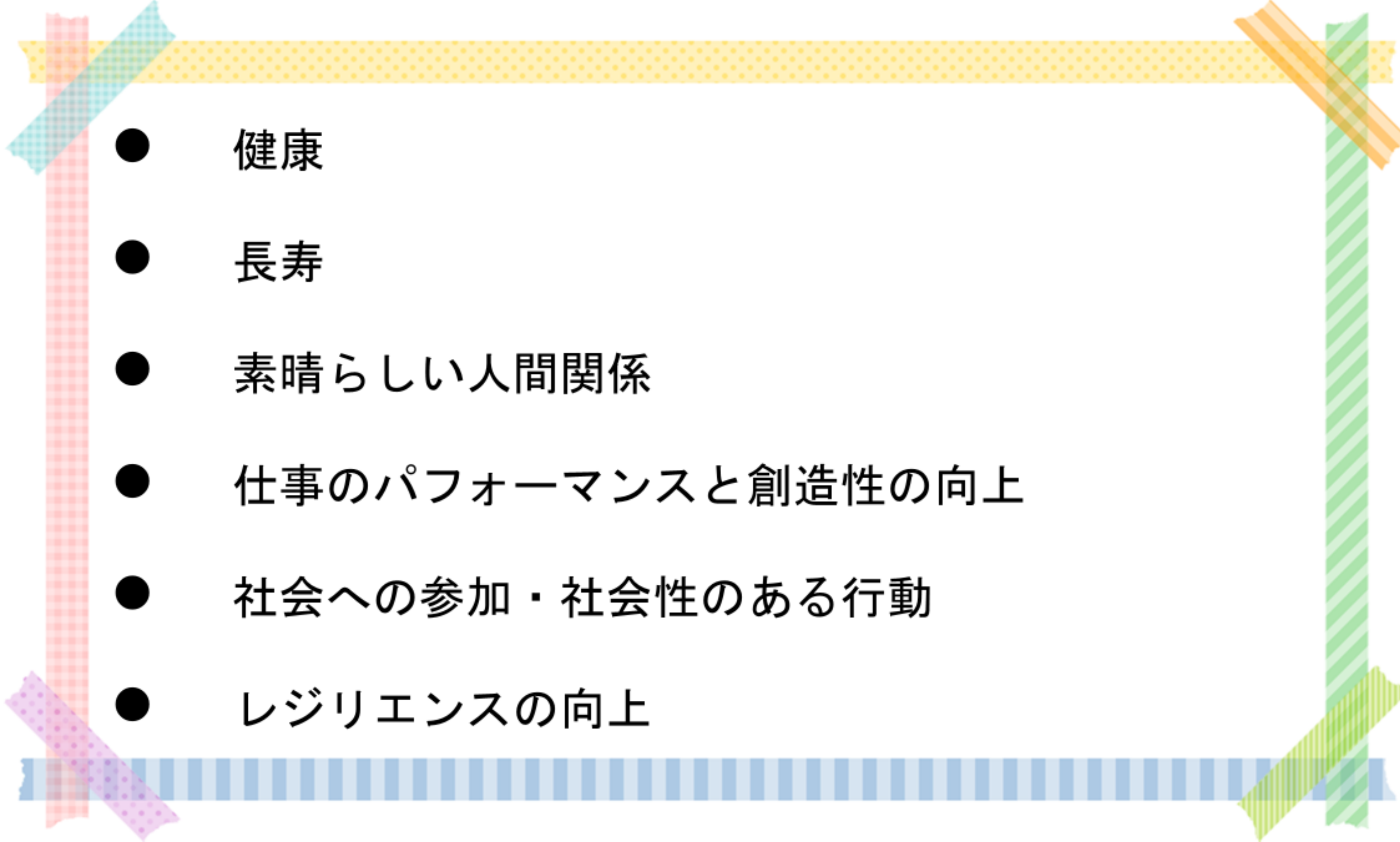


よい（Well）状態（Being）
心身ともに健康で社会的によい状態

仕事における幸せの効果

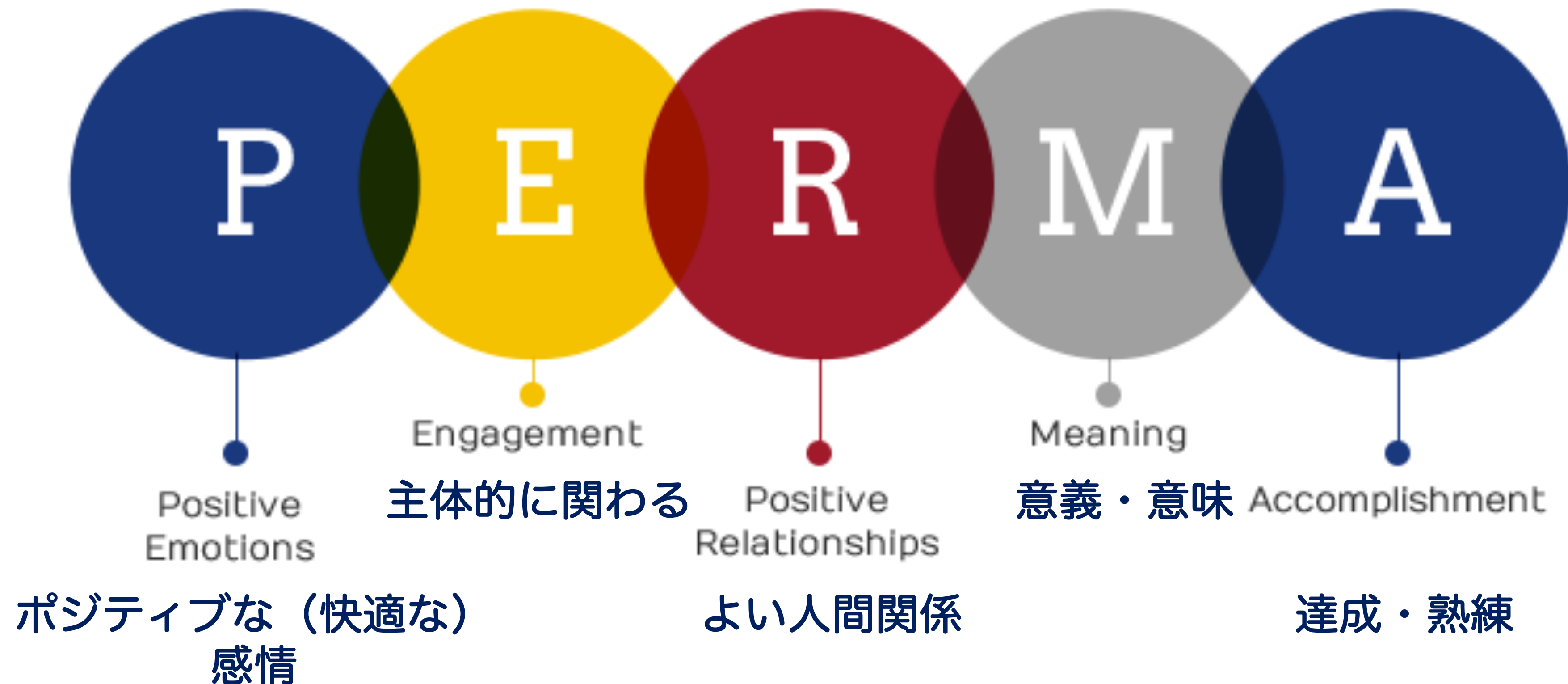


Well-beingの向上がビジネス成長のカギ

- 
- 健康
 - 長寿
 - 素晴らしい人間関係
 - 仕事のパフォーマンスと創造性の向上
 - 社会への参加・社会性のある行動
 - レジリエンスの向上

Well-being（継続的幸福）を高める5つの要素

PERMA Model



幸せの3つのレバー：内発的動機“モチベーション”のカギ

Sense of Progress

成長

ほめない

Sense of Control

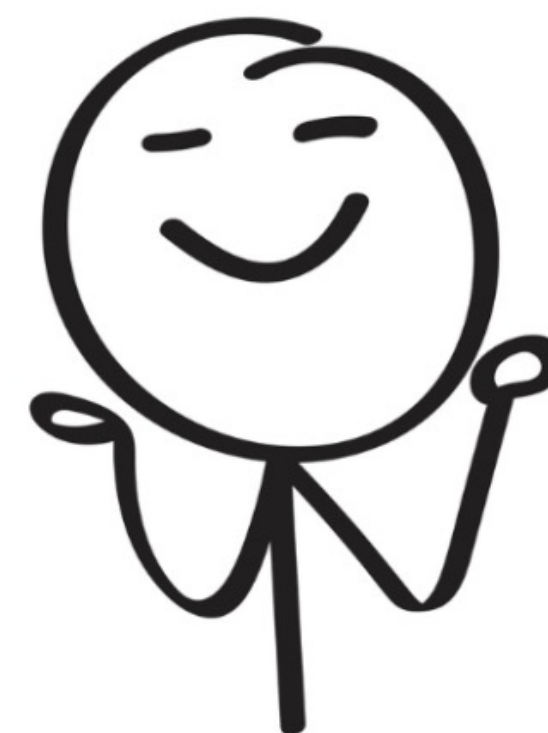
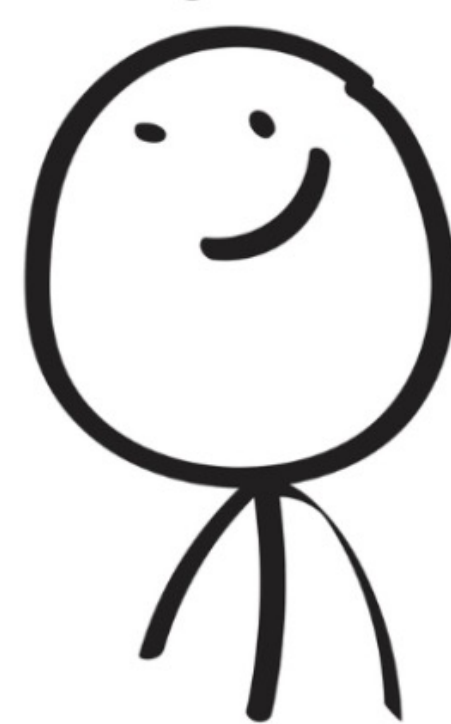
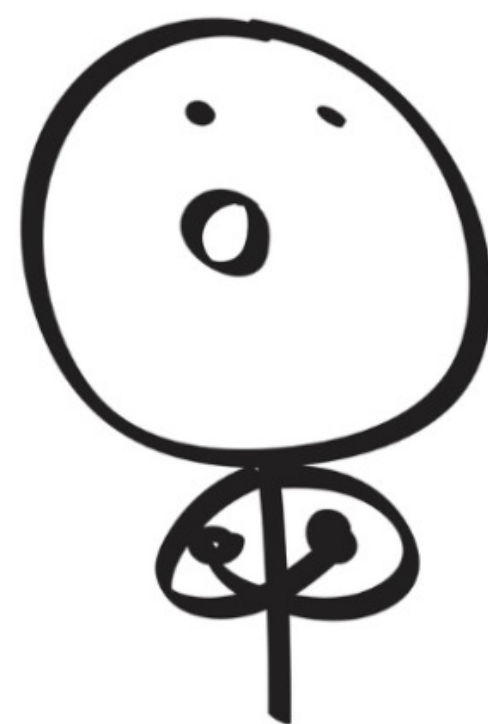
自立・自律

まかせない

Sense of
Connectedness

つながり

かかわらない



む

ち

っ

真のコミュニケーション3つのカギ

む

き

っ

く

く

たえる

向く

- ✓ 意識を向けている
- ✓ 相手の方を向いている

安心・安全
な場を作る

聴・訊く

- ✓ 耳と目と心を使って聴いている
- ✓ 問いかける

ニーズを
理解する

伝える

- ✓ 想いと信念を届ける
- ✓ 相手の認識を確認する
- ✓ よいことを先にシェアする

信頼関係を
築く

大いなる目的
あなたが存在する理由・目的・意義



あなたはなぜ働くのか？
なぜここで働くのか？
なぜその仕事をするのか？

Broaden and Build Theory (拡張形成理論)

Barbara Fredrickson in '98

Positive Emotions
(ポジティブな感情) が
新しい考え、行動、関係性を生む



$$1.01^{365} = 37.8$$

$$0.99^{365} = 0.03$$