

人材育成に欠かせないワークライフバランス研修

現代社会の変化と共に、いま求められているワークライフバランス

少子化、核家族、高齢化、私たちを取り巻く環境は、ただ仕事を優先しているだけでは、うまくいかない状況にあります。

共に働く仲間がいつ介護に直面するかもしれません。また、子育てをしていると、どうしても時間の制限が出てきます。

そのとき、職場のチーム力で乗り切っていくためには、やはり人材育成が欠かせません。

では実際にどういった能力が必要なのでしょう。

そのひとつとして伝える力が必要です。

自分の仕事を相手に間違いなく言葉のキャッチボールで伝えるには

日ごろから信頼関係を築いておくことが大切です。

いざ仕事を置いて帰らなければならなくなったときのために、安心して任せられるように、

部下や後輩のキャパシティを広げておくことも必要です。また、段取り力を身につけることで、

限られた時間の中でいかに効率よく仕事をするか考えることができます。

これまで、関西を中心に本音で語り合う研修スタイルを実践してきました。

ワークライフバランスを実現するために、

とことん体験する人材育成研修を通して、社員全員が広い視野に立ち、お互いの状況や環境を理解し、

協力し合える関係の構築と、**主体性や責任感のある取り組み方**で、

チーム力も上がり、個々の人生も充実する働きやすい組織にするために、**個人個人の意識改革**を提供します。

【対象】 全ての階層・社員全体

【日程】 1日(6時間)

【推奨受講人数】 30名

【料金】 150,000円(税別)

ワーク・ライフ・バランス研修

この研修では以下の力を引き出します！

メンバー間の信頼関係構築力！

組織力を高めるコミュニケーション力！

メンバーひとりひとりの当事者意識(自立力)！

仕事の段取り力・現場力の具体化



企業におけるワークライフバランスの現状

- ・長時間労働が減らない
- ・産休、育児休暇、介護休暇はあるものの、結果的に、出産や家族の介護などがあると、退職する人が多い。
- ・有給休暇があっても実際は取得しづらい雰囲気がある。
- ・男性も父親として育児や家事に参加したいが、現実には仕事を優先することがほとんどである。
- ・地域活動に参加したいが職場にはなかなか言い出せない。
- ・残業などの負担からうつ病の社員が増えてきている。

ワークライフバランス実現が及ぼす企業への効果

ワークライフバランスに取り組むことで、企業としてどういう効果が得られるのでしょうか。

今まで一人の社員が50時間以上の残業をすることも珍しくない状況であれば、当然残業を減らすことへの抵抗や不安は出てくるかもしれません。

しかし実際には、**長時間労働をやめても業績を下げることなく、むしろ業績アップにも繋がります。**

ここで意識しておかなければならないことは、時間は有限な資源であるということです。

現在日本は、人口の26%以上が高齢者という状況に直面しています。

もはや女性だけではなく親の介護で管理職の男性が仕事を休まなければならない状況が増えてきています。

つまり、心と体の健康、育児への不安、両親の介護は、企業としても決して目を背けていられる状況ではありません。

だからこそ、ワークライフバランスが実現できる企業には、魅力を感じ、**多様な人材が集まり、そこから多様なアイデアを生み出す企業へと成長**していきます。

また先ほど述べたように時間を有限の資源と捉えたうえで、限られた労働時間が、社員の意欲や集中力をアップさせることにも繋がります。人間の集中力は8時間しか続かないとも言われていることから、残業で時間をかけて生み出す付加価値が低ければ、社員にとっても企業にとっても効率の良い働き方とは言えません。

多様な人材ひとり一人の力が、十分に発揮されるには、**日頃から情報共有し、信頼関係を築いておくことが必要不可欠**であるといえます。コミュニケーションの基礎を学び、自立の意識を育てることでワークライフバランスを実現していきましょう。弊協会の人材育成研修を一度ご利用してみてください。

明日からできることがきっと見つかります。

- ・長時間労働を減らすことで残業代が減り、社員は集中して効率よく仕事をする
- ・社員一人ひとりの負担が減ることで心身共に健康で、メンタルヘルス不全予防につながる
- ・多様な人材を雇用することで、多様なアイデアを生み出せる企業になる
- ・多くの雇用を生み出すことで企業としての社会貢献につながる

人材育成、組織活性化を目的に、実際に何をすればワークライフバランス実現につながるのか

【人材育成の視点から考えて、まずやってみる4つのこと】

・本音で語る社員との面談

人材育成を視野に入れ、組織で結果を出し、部下を活かすために、みなさんは、職場において、定期的に面談をされているのではないのでしょうか。

では実際にその面談は何のために行っているのか。部下である社員を理解し、把握する。何か問題があれば、共に改善していくためでしょう。そのためには、形だけに過ぎない不毛な面談の時間から、活きた時間にするために、本音を聴き出すことが重要です。本音で語るということは、部下にとっては、**勇気のいること**かもしれませんし、当然そこには、上司であるみなさんとの信頼関係がなくては、なかなか叶うものではないでしょう。そこで必要なことは日頃から部下を観察しておくということです。

上司が、思いがけない普段の自分を知り、自分の話に真摯に耳を傾けてくれていると感じることができれば、部下は自己肯定感がた高まり、心や口が開いてくれやすくなるからです。

・社員それぞれの目標を願望に変える！

企業において、掲げる目標は、社員ひとり一人の目標でもあります。ただ目標をあたえられ、言われ続けても、それは「ねばならない」という、どちらかたという苦しいイメージかもしれません。

しかし目標が、ひとり一人の願望へと変えることができれば、「やらなければならない」から「やりたい、乗り越えたい」と主体的に当事者意識を持って、難しいと思える仕事にもチャレンジすることができます。ただお給料をもらうためだけの、割り切った仕事ではなくなるのです。そのためにもただの目標ではなく、達成する意味、意義を伝えていきましょう。

また女性には、人生のライフイベント(結婚・出産・育児)があるため、時間の制約の中で仕事をする時期があります。それは、女性自身にとっても不安であり、マイナスのイメージをもつ人も少なくありません。しかしその経験は、人生を豊かにスキルアップする、有意義な時期として組織で捉え、女性自身もそう捉えることができれば、大いに今後の仕事に生きていくことは、言うまでもありません。

上司であるみなさんはぜひ、そのことを部下である女性社員に伝えていきましょう。

・会議をするなら活きた会議を！

会議とは、社内で互いに情報共有する。問題点を見つけ、解決に向けて意見を出し合い、実際に何が必要なのかを洗い出し、決定して行く。などを目的に行われているでしょう。

しかし蓋をあけてみれば、いつも発言をするのは決まった人ばかり、会議中では出ないが、終わってからは、あちらこちらで、不満の声が聞こえてくる。そういったことはないでしょうか。一見全員で考え、話し合っているように思える会議でも、実は、全員の意見は出されず、あげられた問題は、事実なのか主観なのか、個人の問題かそれとも組織の問題か、区別もされないまま、ただ時間だけが過ぎてしまっただけで、それぞれに制約がある中で仕事をしていくことを実現するには、会議という共有の時間を最大限に有効活用できなければ、集まるだけの場になってしまいかねません。 ※詳しい「活きた会議のやり方」は弊会で、それに特化した研修をご用意しています。

・目標には階段を作ろう

目標にもいろいろありますが、あまりに大きな目標になると先が見えません。まず大切なことは、やり切ったという達成感です。小さくても達成感を積み上げることで、自信へと繋がり、モチベーションも上がります。([自己効力感](#))

部下ひとり一人の目標設定をするときには、可能であれば上司が共に考えるということも有効です。

自分だけの目標設定だと、自己完結してしまう場合があります。上司も共に考えることで、部下は職場で必要とされていると感じることもでき [自己肯定感](#) も高まるでしょう。

まずやってみる4つの事を、いきなりすべてやるというのは難しいかもしれませんが、人材の活性化のためのワークライフバランスに向けて、何かできることはないかお考えのみなさんは、ぜひひとつでも取り入れてみてください。

やっていくことで、風通しの良い組織、問題解決能力のある強い組織へと成長し、ひとり一人の力が発揮できることで、互いに信頼し合い、スキルを標準化できることから、ワークライフバランスが可能な組織へと変化していきます。

人材育成研修・ワークライフバランス研修の効果

- ・ワークライフバランスが取り易い組織を構築する
- ・メンバー間の信頼関係構築力の向上する
- ・組織力を高めるコミュニケーションスキルが身につく
- ・メンバーの当事者意識が高まる
- ・メンタルヘルス不全を防ぐ力を付ける

人材育成研修・ワークライフバランス研修の特徴

講師・受講者・受講者同士のワークショップ形式、双方向対話型で実施する

演習を中心とし、受講者全員が課題を共有する

振り返りの際、学びを現場で活かすために全員で話し合い、実行を促す

プログラム概要

	カリキュラム	各単元のねらい・進め方
10:00	1. オリエンテーション 挨拶、自己紹介、ルールの確認 2. 組織力とは「当事者意識・自立・社員満足・ワークライフバランス」 3. 人間関係の基本とは？ ①過去と他人は変えられない、人はみな違う(人は見たいようにみるし聞きたいように聞く)ことを知っている。 ●ペアワーク ゲーム ●グループディスカッション	v 研修の目的を共有 「場」づくり ・組織の一員として理解を促す ・コミュニケーションの知っておきたい土台を確認 ・信頼関係を構築しやすいスタンスを知る ・自分の癖を知る
13:00	4. 信頼関係を構築する関わり方(傾聴) ●ペアワーク 5. 評価的な表現でない言葉で相手を承認、認知する。 グループワーク 6. コミュニケーションの意図を知る 7. ワークライフバランス向上させるために必要なことは？ ワールドカフェで共有実践する準備をする	・相手の自覚を促す ・傾聴力を高める ・モチベーションを上げる ・何が大切かを意識する力をつける ・ワークライフバランスの具体化
17:00	8. 質疑・気付きのディスカッション	・参加者全員で感想共有

※プログラムの開始・終了時間、内容の詳細については、ご要望に応じて設定することが可能です。

※無料お試し出前セミナーでは、実際に研修で行われるワークを一部体験していただけます。

また詳しい内容を丁寧に講師がご説明いたします。

どうぞお気軽にお問合わせください。[お問い合わせ下さい。](#)