



従業員の仕事に対する やる気が出ない 【原因】 と 【対策】

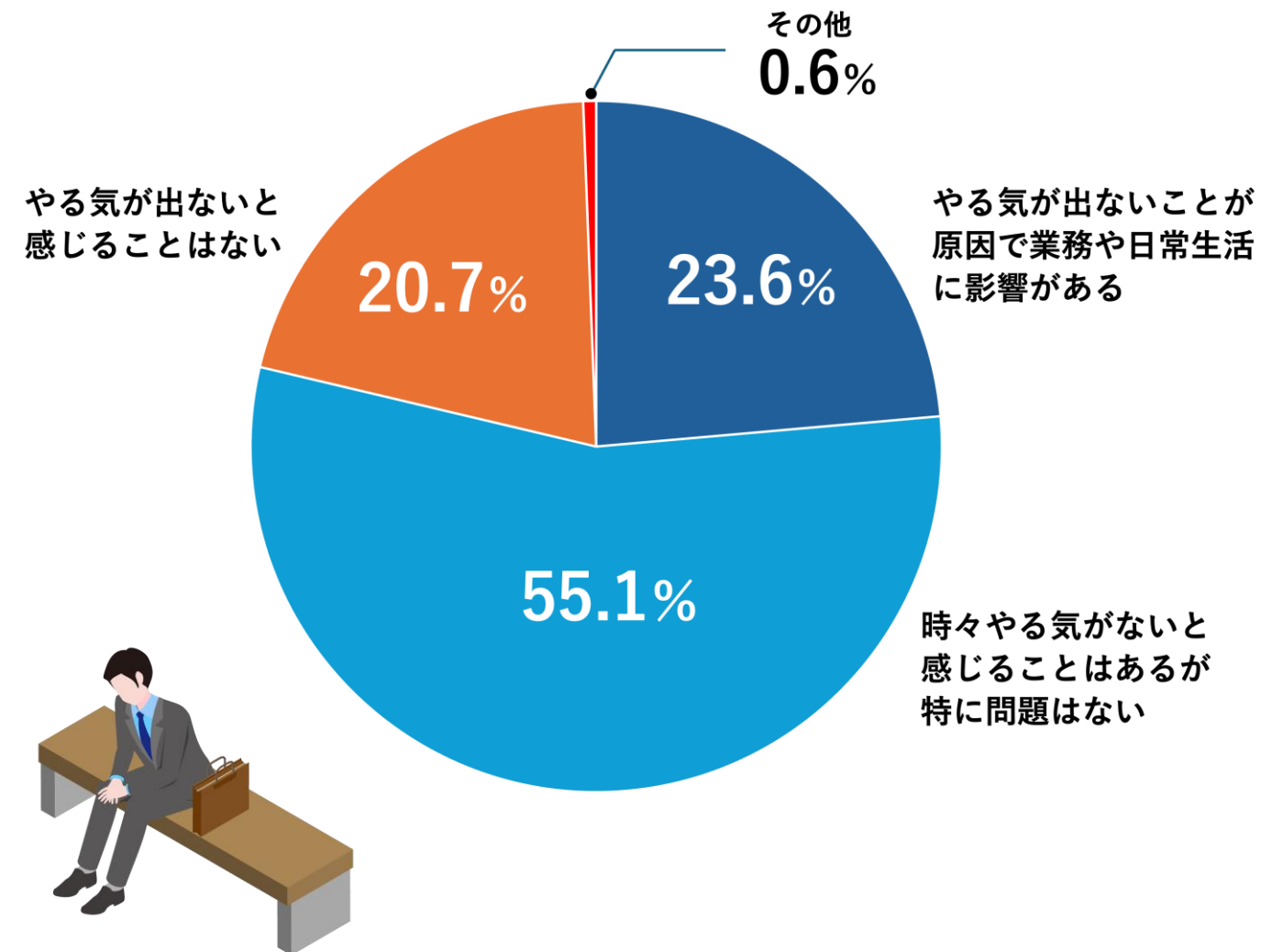
仕事に対してやる気が出ないと 感じることがありますか？

仕事へのモチベーションが下がり

「やる気が出ない」ことは

多くの社会人が経験する課題です

この状況を改善するにはその原因を
理解し、適切な対策を講じることが
重要となります



(引用元) ミライトーチ編集部 n=1023
「社会人の約8割が自覚！仕事のやる気が出ないのは当たり前」より作図

会社の成功のために求められる
以上の仕事をしたいと思う？

日本はG8の中で
やる気は「最下位」

* タワーズワトソンの国際調査調べ



脳科学的に考えるモチベーション

モチベーションはわかりやすく言えば
「やる気」のことです

やる気は脳内の「ドーパミン」という
物質によってもたらされます

このドーパミンは報酬や目標の達成と
深く関係し、集中力にも影響を及ぼします

ドーパミンは別名は
「やる気ホルモン」



ドーパミンの放出レベルが低下する原因

- 遺伝性
- 加齢（成人後10年ごとに約10%低下）*¹
- アミノ酸（チロシン）不足*² など

But . . .

仕事の影響も少なくない



* 1 Peters, R. 2006. "Ageing and the Brain." *Postgraduate Medical Journal* 82 (964): 84.

* 2 Montgomery, A. J., S. F. McTavish, P. J. Cowen, and P. M. Grasby. 2003. "Reduction of Brain Dopamine Concentration with Dietary Tyrosine plus Phenylalanine Depletion: An [¹¹C]raclopride PET Study." *The American Journal of Psychiatry* 160 (10).

肉体的・精神的な疲労が及ぼす影響

適度なストレスはドーパミンの分泌を促進

ただし・・・

仕事でストレスや疲れが溜まると・・・

「やる気」を引き出す**ドーパミン**の
反応性が弱まってしまいます

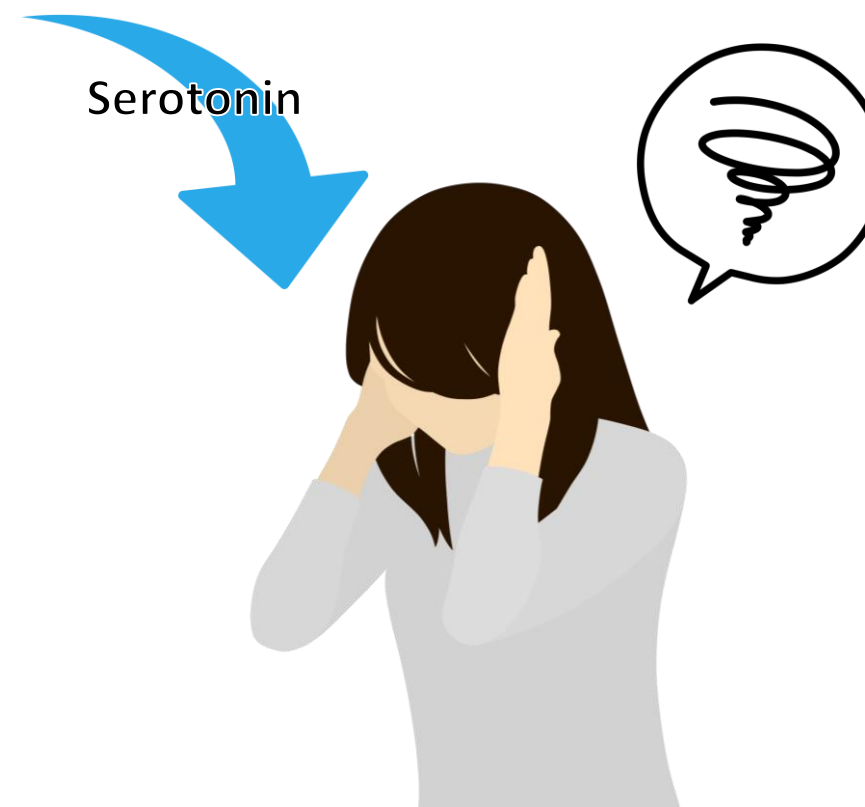


やる気には「セロトニン」も重要

幸せホルモンの「セロトニン」の
分泌もやる気には不可欠です

セロトニンが活性化することで
脳を落ち着かせながらも
クリアな状態に保ってくれる

セロトニンの減少は
イライラやうつ症状にも繋がります



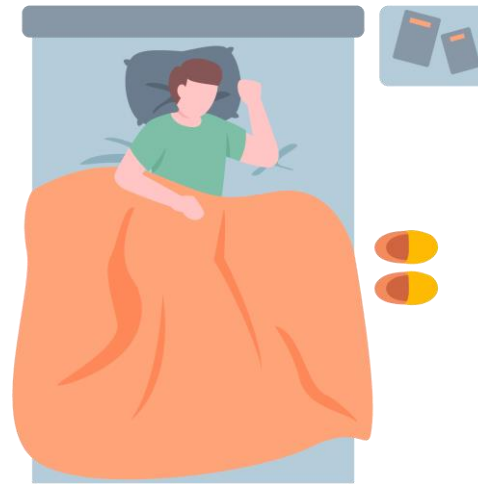
個人が日常で行うべき対策

運動



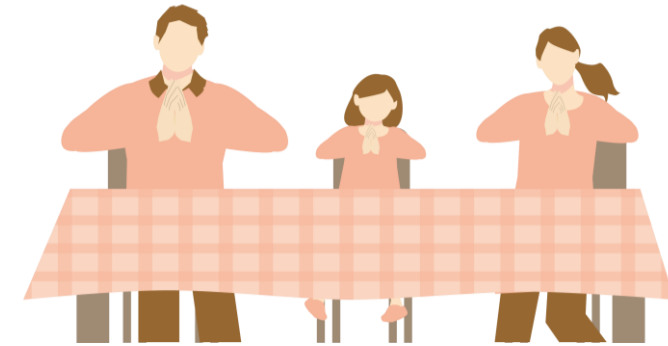
適度な運動はドーパミンの分泌を促進することが分かっています。ウォーキングはドーパミンを制御するセロトニンの分泌も促進されるので歩いて出社するのもgood！

質の高い睡眠



生活リズムを整え7～8時間の睡眠時間を確保することが大切。寝る時間が足りなければお昼に15分程度の仮眠をとみましょう。起床後は太陽の光を浴びることも○

栄養摂取



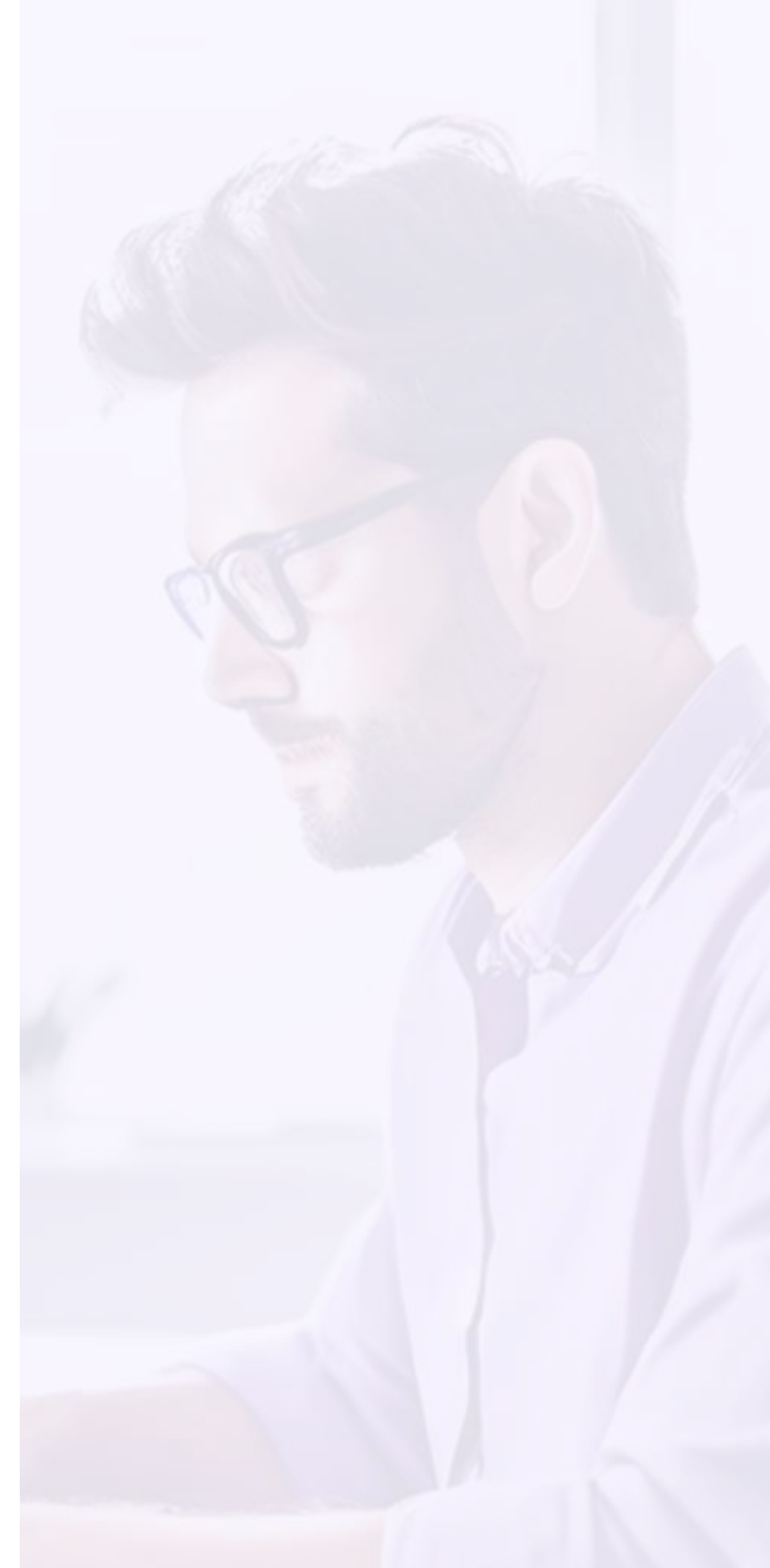
ドーパミンやセロトニンを合成するためにタンパク質やチロシントリプトファンを多く含む食品を摂取するようにしましょう。

(例) 卵,チーズ,赤身肉,鶏肉,魚,豆類,ナッツ,バナナ等

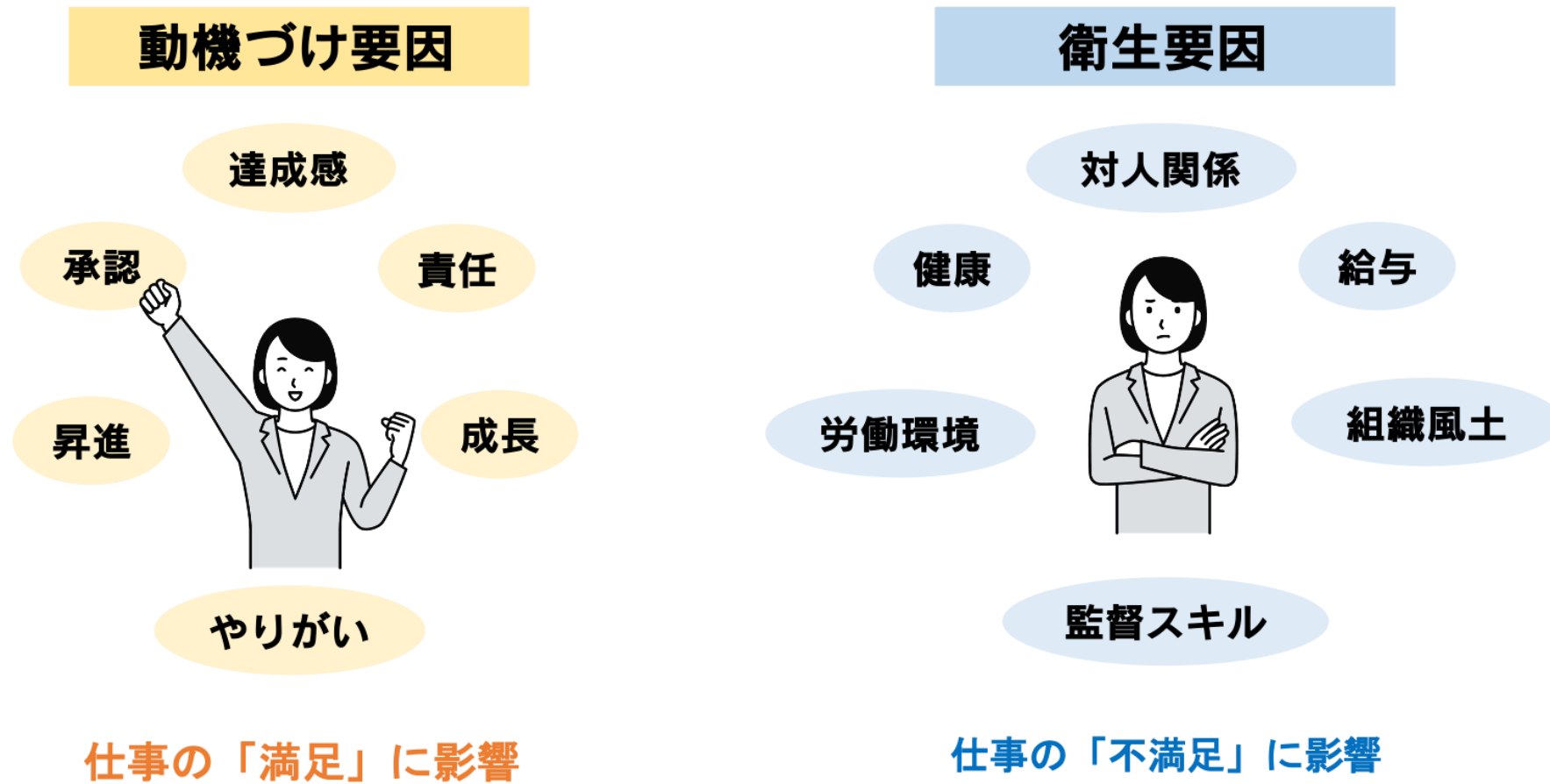
モチベーションと仕事

【仕事上の課題】

- 仕事での疲労・ストレスの蓄積
- 職場環境・人間関係の問題
- キャリア成長の機会不足
- 成果に対する評価体制
- 仕事内容の変更



ハーズバーグの二要因理論と仕事



いずれもモチベーションには欠かせない

会社が支援するとよい対策



1

ヘルスケア管理

欠勤や仕事をしていても体調が優れず集中できないなど従業員の健康は仕事のパフォーマンスに直結します。そのため従業員への健康支援を『投資』して考える「健康経営」の認知度が高まっています。



2

成長のための支援

単調で挑戦的でない仕事はスキルアップの機会が損なわれます。昇進・長期的なキャリア目標が構築できなければモチベーションが損なわれるため、内発的モチベーションをアップさせることが大切。

3

職場環境の整備

強要する働き方はメンタルヘルスを不良にする危険性も指摘されています。日本企業では職場の人間関係がモチベーションに重大な影響を及ぼすことが科学的にも明らかにされています。



二の次になりがちな従業員の ヘルスケア管理

「こころの健康」



(年間)
7.5兆円の
経済損失

職場におけるメンタルヘルス対策の有効性
費用対効果等に関する調査研究

- ストレスチェック
- 管理職のメンタルヘルスに関する研修
- こカウンセリングルームの設置
- 休暇制度の充実
- フレキシブルな勤務体制

「からだの健康」



(年間)
肩こり3兆円
腰痛3兆円の
経済損失

東京大学・日本臓器製薬調べ

- 健診の再検査の勧奨
- 健診結果のフィードバック（保健師等）
- ラジオ体操の実践
- オフィス整体・ヨガ
- 健康的な食事の提供

キャリア形成・業務内容の変更による 成長支援

成長のための支援

挑戦できる環境



- 人材育成プログラムの整備
- 目標管理ツールの導入
- 社内公募制度の導入
- 配置転換
- 公平かつ透明性のある評価制度の導入
(人事考課制度の導入)
- 管理職による適切な評価とフィードバック

働きやすいを支援する 職場環境の整備



- フリーアドレス制度
- サンクスメッセージ
- 社内イベントの開催
- テレワーク制度の導入
- フレックスタイム制の導入
- 法定外福利厚生の実施 など

快適な職場環境と良好な人間関係が確立されることで
従業員のモチベーションは向上し、生産性の向上につながります

会社の取り組み（まとめ）



コミュニケーション の活性化

職場内のコミュニケーションを活性化し、良好な人間関係を築くこと



業務プロセスの 改善

無駄な業務を削減して、効率的な業務フローを構築することで生産性を高める



評価と昇進の 公平性

公平で透明性のある評価制度を導入し、従業員の貢献に応じた昇進機会を提供



スキルアップ 支援

従業員のスキルアップを支援し、やりがいのある仕事を提供する

従業員の「やる気」引き出します！



ウェルネス保健室

Wellnes Nurse's Office Miyazaki

1 on 1ミーティング (オンライン可)

⇒ お悩み相談, メンタルヘルス対策として



出張リラクゼーション整体

⇒ 月に数回従業員を労わる癒しの時間
就業時間に疲れをリセットして効率性UP



健康セミナー

⇒ 健康への意識を高めることで
日々の仕事のパフォーマンス向上させる変わる



企業の伴走者として全力で支援いたします

産業カウンセラー

保健師

理学療法士



企業が取り組む「健康経営」の支援を通して
働く人の仕事のパフォーマンス向上と企業の
社会的信頼・持続的な成長をサポート