ジョブ・クラフティング研修プログラム

実施マニュアル

平成30年度厚生労働科学研究費補助金
（労働安全衛生総合研究事業）
「労働生産性の向上に寄与する健康増進手法の
開発に関する研究」（H29-労働-一般-004）
研究代表者：島津明人
研究協力者：櫻谷あすか
2019年3月

ジョブ・クラフティング研修プログラム

実施マニュアル

CONTENTS

はじめに …… 03
ジョブ・クラフティングとは …… 03
ジョブ・クラフティングに期待される効果 …… 03
ジョブ・クラフティング研修の効果 …… 04
Ⅰ ジョブ・クラフティング研修プログラムの概要 …… 05
Ⅱ 研修の準備 …… 05
Ⅲ 具体的な手順 …… 06
1. 研修1回目 …… 06
2. メールフォロー1回目 …… 12
3. 研修2回目 …… 13
4. メールフォロー2回目 …… 14
Ⅳ 参加者の方の声 …… 15
おわりに …… 15

はじめに

ジョブ・クラフティングとは

ジョブ・クラフティングとは、**働いている方がやりがいを持って働けるように、働き方を工夫する手法**です。①仕事のやり方への工夫、②周りの人への工夫、③考え方への工夫の３つに分類されます。

ジョブ・クラフティングの３分類

●仕事のやり方への工夫

仕事の中身が充実するような、自分の作業がしやすくなるような、やり方の工夫

例）スケジュール管理や To do リストの作成を工夫する、自分の勉強時間を確保する

●周りの人への工夫

周囲との関わり方を調整して、自分の働きやすさや仕事のやりがいを高める工夫

例）先輩や同僚に自ら相談にいく、お客様と積極的に関わる

●考え方への工夫

自分の仕事の目的や意味を捉えなおす

例）自分の仕事が社会に与える意義を考える、仕事のやりがいをとらえ直す

ジョブ・クラフティングに期待される効果

これまでの研究により、ジョブ・クラフティングをしている人の方が、仕事への活力度が高かったり、また、心理的なストレスが低く、健康やパフォーマンスにも良い影響があることが報告されています。そこで、**働く方の心身の健康やパフォーマンス向上のために、ジョブ・クラフティングを促進することが重要**と考えられています。

ジョブ・クラフティングをしている人 → **いきいき活力 ↑** → **健康維持・パフォーマンス UP**

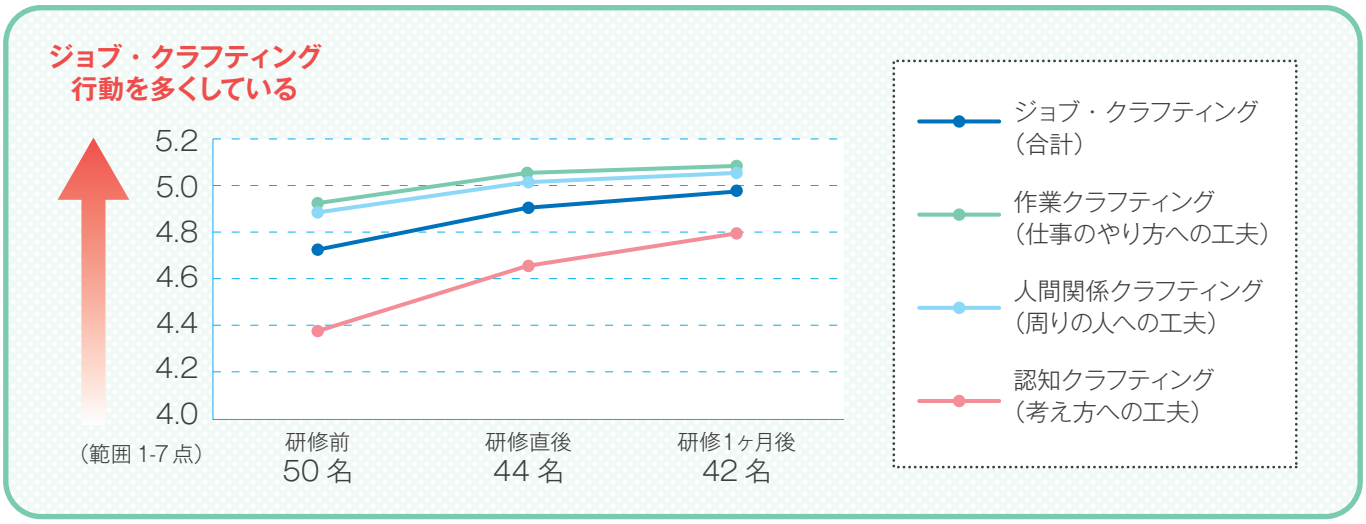
ジョブ・クラフティングをしている人 → **ストレス反応 ↓** → **健康維持・パフォーマンス UP**

はじめに

ジョブ・クラフティング研修の効果

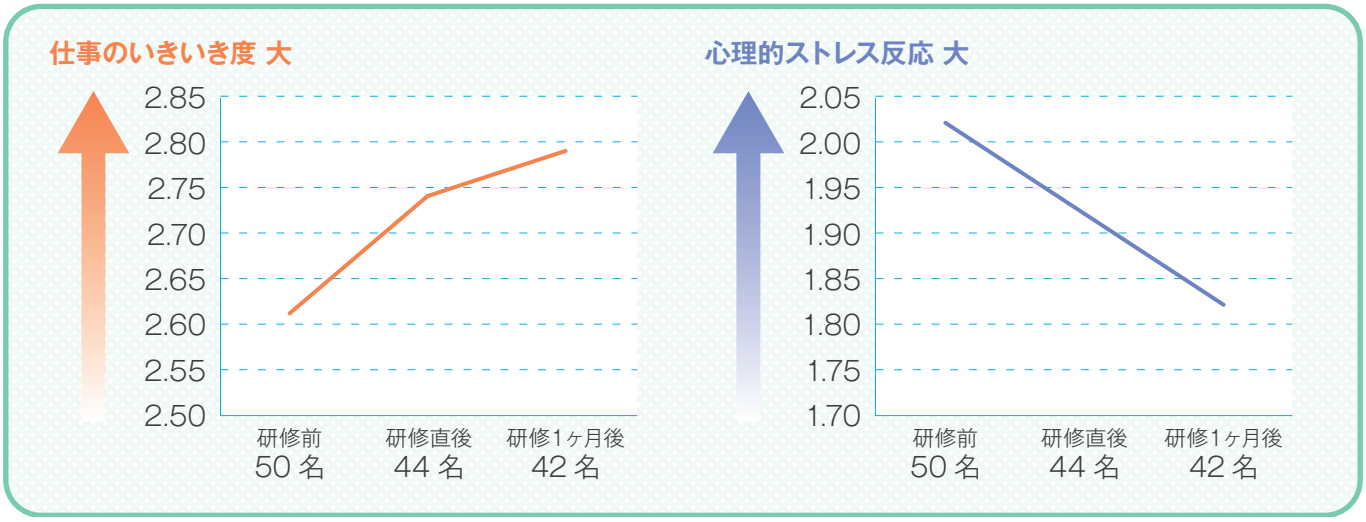
❶ ジョブ・クラフティング行動の増加

研修前から研修直後、研修１か月後にかけて、ジョブ・クラフティング行動（仕事のやり方への工夫・周りの人への工夫・考え方への工夫）が増加しました。



❷ ワーク・エンゲイジメント（仕事のいきいき度）の向上、心理的ストレス反応の低減

研修前から研修直後、研修１か月後にかけて、ワーク・エンゲイジメントが向上し、心理的ストレス反応が低減しました。



Ⅰ ジョブ・クラフティング研修プログラムの概要

ジョブ・クラフティング研修プログラムは、２回の集合研修（各 120 分）と研修後のメールフォローによって構成されます。研修の間は約１か月のインターバルをおきます。

プログラムの概要（全６週間）			
120 分	１か月	120 分	２週間
ジョブ・クラフティング研修１回目	ジョブ・クラフティング計画の実行（メールフォロー１回目）	**ジョブ・クラフティング研修２回目**	ジョブ・クラフティング計画の実行（メールフォロー２回目）

Ⅱ 研修の準備

▶ **物品・配布物**：パソコン、プロジェクター、パワーポイント配布資料、筆記用具

▶ **会場のセッティング**：参加者は、約４名で１グループになるように、着席してもらいます。

Ⅲ 具体的な手順

1. 研修1回目

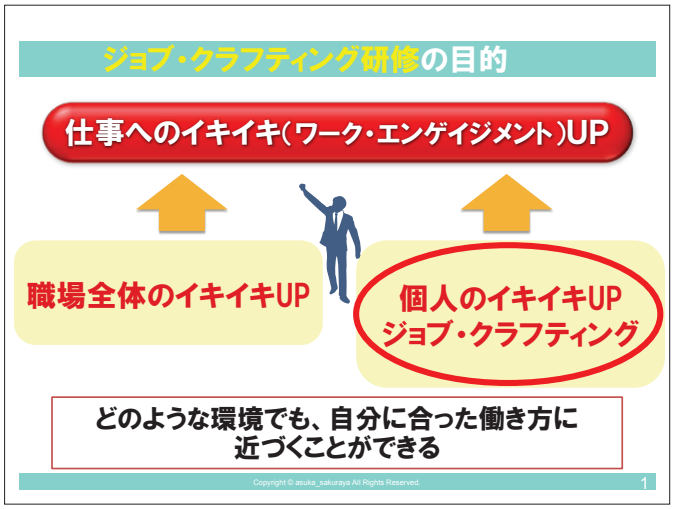
目的 ジョブ・クラフティングを学び、および自身のジョブ・クラフティング計画を立案することを目的とします。

形態	時間	1回目研修内容
①講義	20分	ジョブ・クラフティングに関する基礎知識や、具体的な事例の紹介をする
②事例を用いたワーク	40分	仕事で行き詰った事例を用いて、そのような場合にできるジョブ・クラフティング（作業、人間関係、認知）を考えてもらう（個人ワーク、グループワーク、全体共有）
③ジョブ・クラフティン計画づくり	45分	日常業務を振り返り、自分ができるジョブ・クラフティング（作業、人間関係、認知）を考えてもらう（個人ワーク、グループワーク、全体共有）
④計画カードづくり	10分	各自のジョブ・クラフティング計画をカードに記入してもらう

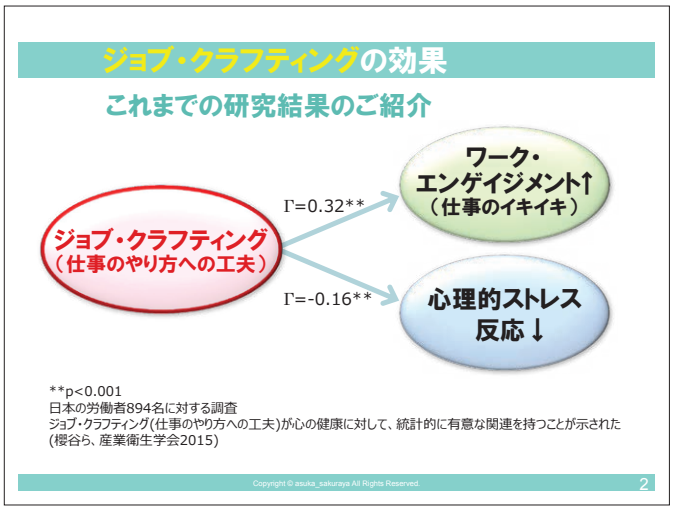
❶ 講義

はじめに、ジョブ・クラフティング研修の目的（ワーク・エンゲイジメントや仕事のパフォーマンスの向上）を提示します スライド1 。次に、ジョブ・クラフティングをすることで、どのような効果が期待されるかについて、説明をします。例えば、ジョブ・クラフティングは、高いワーク・エンゲイジメントや低い心理的ストレス反応と関連があるという報告や（Sakuraya et al., 2017）、ジョブ・クラフティング研修プログラム前後で、ワーク・エンゲイジメントが向上し、心理的ストレス反応が低減したという報告などを用いることができます（Sakuraya et al., 2016） スライド2 、 スライド3 、 スライド4 。

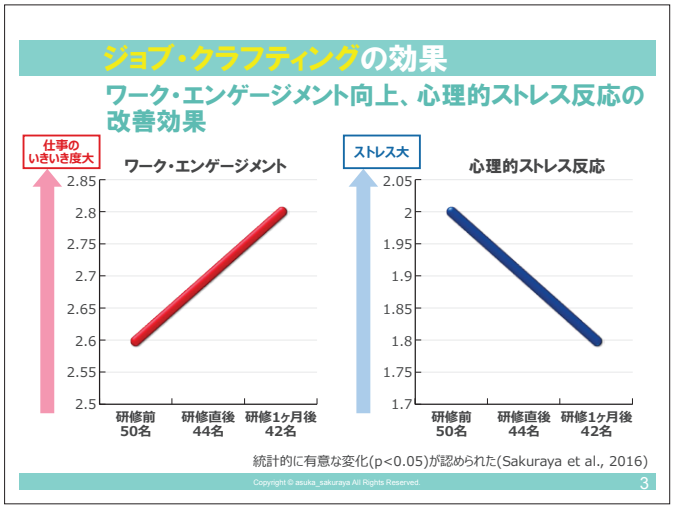
Ⅲ 具体的な手順



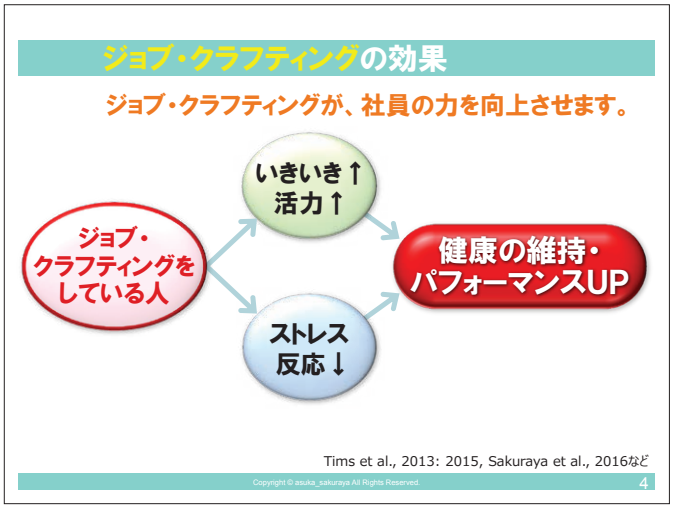
スライド１



スライド２



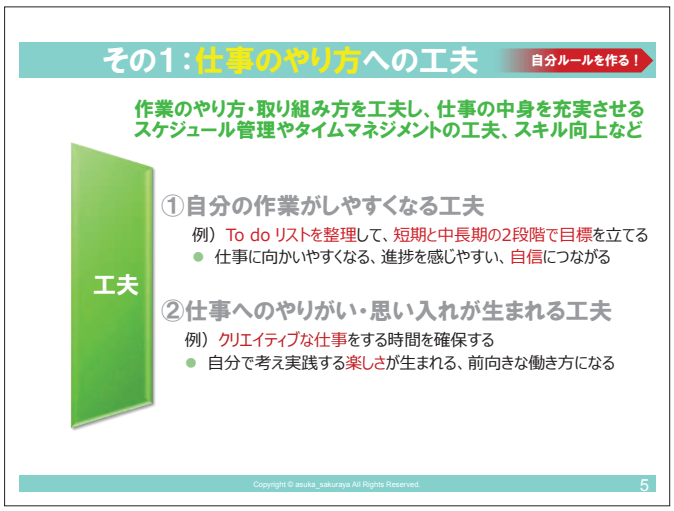
スライド３



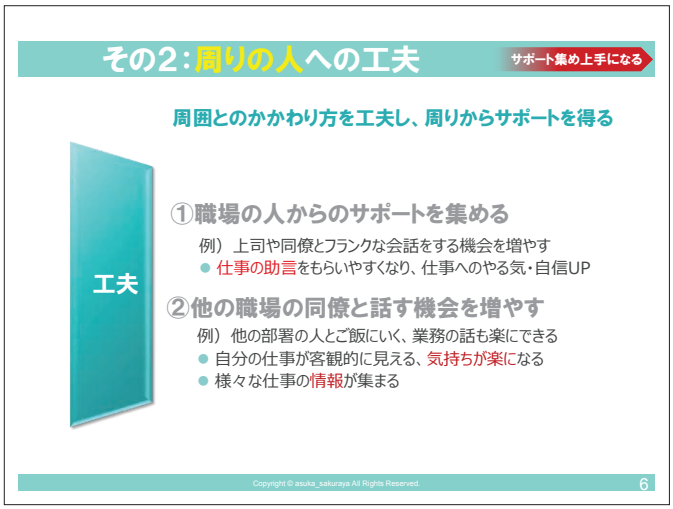
スライド４

Ⅲ 具体的な手順

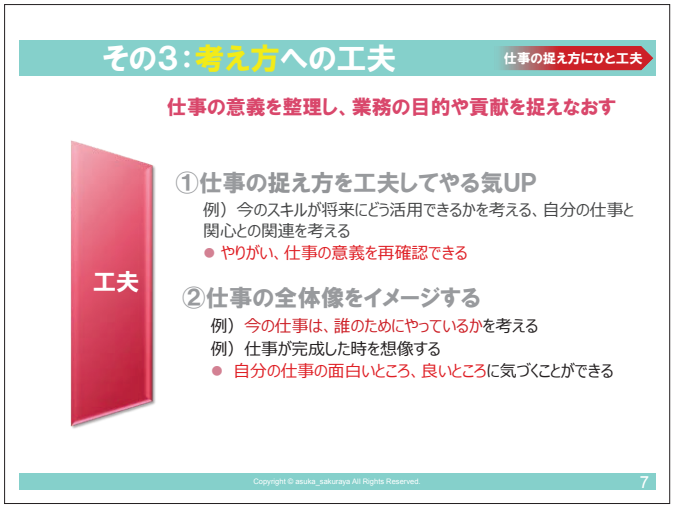
次にジョブ・クラフティングの定義に基づいて、ジョブ・クラフティングの３つの分類（仕事のやり方への工夫、周りの人への工夫、考え方への工夫）を紹介します。以下の スライド５ ～ スライド７ のように、具体的な事例を紹介することで、参加者の理解を深めます。



スライド５



スライド６



スライド７

Ⅲ 具体的な手順

❷ 事例を用いたワーク

次に、架空の事例を用いて、仕事に対してやらされ感や行き詰まり感を感じている場合に、どのようにジョブ・クラフティングをしたら、より前向きになれるかについて、参加者に考えてもらいます。用いる事例に関しては、参加者の特性やニーズに合わせて、準備します。例えば、中間管理職に関する事例では、以下のようなものがあります。

Aさんの事例（中間管理職の場合）

- 某製造会社に勤めるAさん（40代、男性）
- 中間管理職として仕事をしている。
- 業績についての上司からの指示や、部下への指導などに追われる日々が続く。
- 他にやりたい仕事もあるが、時間がない。
- つい、やらされ感が増してしまい、悶々とした日々が続く。

Ⅲ 具体的な手順

参加者には、はじめに、Ａさんができるジョブ・クラフティング（仕事のやり方への工夫、周りの人への工夫、考え方への工夫）を個人ワークで自由に考えてもらいます。後にグループワークで意見を共有します。このワークにより、具体的にどのような場合に、ジョブ・クラフティングをすると効果的かについて、学ぶことができ、また他の人のジョブ・クラフティングのアイディアを知ることができます。Ａさんのできるジョブ・クラフティング事例としては、スケジュールの管理を工夫して、やりたい仕事をする時間を確保する（仕事のやり方への工夫）や、後輩に話しかける機会を増やして、教育をしやすい環境をつくる（周りの人への工夫）、自分の仕事の意義を再度考えるようにする（考え方への工夫）などの例が挙がります。

Ａさんができるジョブ・クラフティングとは

●仕事のやり方への工夫	●周りの人への工夫	●考え方への工夫
Ａさんが仕事のやり方に対してできる工夫とは？	周りの人との関わり方に対してできる工夫とは？	Ａさんの仕事の考え方に対してできる工夫とは？

Ⅲ 具体的な手順

❸ ジョブ・クラフティング計画づくり

はじめに、業務の整理を行います。現在行っている業務を３つ程度あげてもらい（3 つ以上ある場合は、特に思い入れがある仕事、注目したい仕事、など自由に選んでもらう）、３つ挙げた業務に対してどの程度ジョブ･クラフティングができているかを、○（良くジョブ･クラフティングできている）、△（あまりジョブ･クラフティングしていない）、×（全くジョブ･クラフティングしていない）の３段階で評価をしてもらいます（下図参照）。これにより、普段の業務を振り返ることができ、どの業務に対してジョブ・クラフティングを実施するかを考える材料にしてもらいます。

業務の整理

主な仕事	どの程度ジョブ･クラフティングができているか（○、△、×）
例）新規○○プロジェクト立ち上げ	×
例）会議の資料作り	△
例）エクセルのデータ入力	○

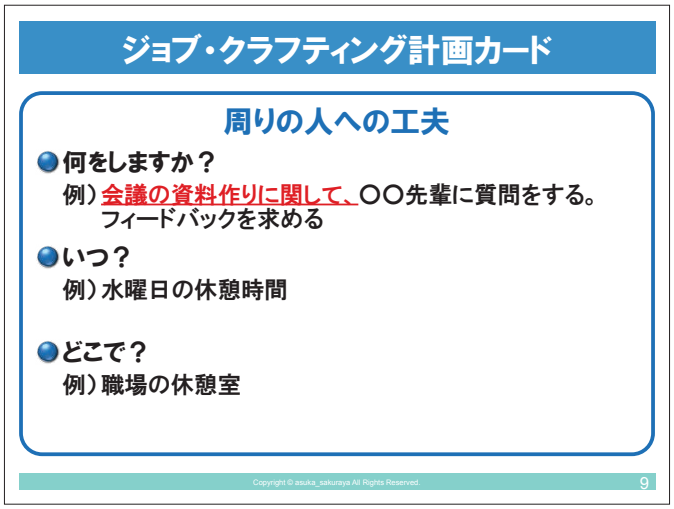
次に、参加者が挙げた業務に対して、どのようなジョブ・クラフティング（仕事のやり方への工夫、周りの人への工夫、考え方への工夫）ができるかについて、個人ワークで考えてもらいます。その後グループワークで意見を共有することで、更にアイディアを増やします スライド８ 。

スライド８

Ⅲ 具体的な手順

④ 計画カードづくり

最後に、グループワークを踏まえて、約１か月の間に実施するジョブ・クラフティング計画を立案します。ここでは、仕事のやり方への工夫、周りの人への工夫、考え方への工夫の計画を１つずつ考えてもらいます。立案した計画は、具体的に「何を・いつ・どこでするか」まで落とし込み、計画カードなどに書き込むことで、実行可能性を高めることができます スライド９ 。



スライド９

2．メールフォロー1回目

ジョブ・クラフティング計画実行期間（約１か月）に、参加者は立案した３つのジョブ・クラフティング計画（仕事のやり方への工夫、周りの人への工夫、考え方への工夫）を実行します。この期間、メールで研修内容のリマインドや、ジョブ・クラフティング計画実行における個別相談をすることで、参加者のジョブ・クラフティング計画の実行をサポートします。

Ⅲ 具体的な手順

3. 研修2回目

目的 ジョブ・クラフティング計画の振り返りと、改善版のジョブ・クラフティング計画づくりを行うことを目的とします。

形態	時間	２回目研修内容
①ジョブ・クラフティング計画の振り返り	45 分	ジョブ・クラフティング計画の実行を振り返り、気づき、次に活かすポイント等を考えてもらう（個人ワーク、グループワーク、全体共有）
②改善版ジョブ・クラフティング計画作り	60 分	・実行しやすいオススメのジョブ・クラフティングを考案してもらう（個人ワーク、グループワーク、全体共有） ・オススメのジョブ・クラフティングを踏まえ、改善版ジョブ・クラフティング計画を立ててもらう
③計画カード作り	10 分	各自のジョブ・クラフティング計画をカードに記入してもらう

❶ ジョブ・クラフティング計画の振り返り

計画内容、実行した回数、実行して感じた気持ちの変化や、実行しやすさ、および、次に活かす場合のポイントについて振り返ります（下図参照）。初めに、個人ワークで振り返り、次にグループワークで共有することで、ジョブ・クラフティングの実行に関する気づきや学びを、参加者同士で共有することができます。

ジョブ・クラフティング計画の振り返り

仕事のやり方への工夫

- 計画内容　**例）目標を数値化する**
- 実行した回数　**例）３**
- 実行して感じた気持ちの変化や、実行しやすさ　**例）現状の課題が整理できるので安心感・達成感が得られた。しかし、すぐに目標達成は難しかった。**
- 次に活かすとしたら　**例）段階的に目標をたてる（短期、中期、長期目標）**

Ⅲ 具体的な手順

❷ 改善版ジョブ・クラフティング計画作り

ジョブ･クラフティング計画の振り返りを踏まえ、より実行しやすく、かつ仕事へのポジティブな気持ちに繋がるような、ジョブ･クラフティングは何かについて、個人ワーク、およびグループワークを通して考えてもらいます。例えば、仕事の To do リストを作成する際に、やらなくてはいけない仕事の To do リストを作成するだけでなく、自分のやりたい仕事の To do リストも作成する（仕事のやり方への工夫）、付箋に仕事の意義や目標を書いてデスクに貼り、日常的に考え方への工夫を実施する、などの例があります。このワークにより、１回目研修時よりも、より具体的で、実行しやすいジョブ・クラフティングのアイディアが出るようになります。以上のワークを踏まえて、改善版のジョブ・クラフティング計画（仕事のやり方への工夫、周りの人への工夫、考え方への工夫）を参加者個人で考えてもらいます。

❸ 計画カード作り

１回目研修時と同様の計画カードに記入します。

4. メールフォロー2回目

２回目の研修後約２週間の間に、参加者のジョブ・クラフティング実行を促すために、メールでリマインドを送ります。参加者がジョブ・クラフティング計画を実行している場合は、計画の振り返りを促します。

Ⅳ 参加者の方の声

仕事のやり方、考え方の工夫をグループ内で共有できたことが良かった

普段仕事に忙殺されていると忘れてしまいそうなことを思い出す良い機会になった

やりがいを持ち業務を進めることは重要であることを再認識した

新しい見方で仕事に取り組めば達成感・充実感を上げることができると気付いた

などの意見をいただいております。

おわりに

以上のプログラムを通して、参加者の方のジョブ・クラフティングの実行を促します。本プログラムは、参加者の方が日常業務の中で、多くのジョブ・クラフティングを実践することが目的です。本プログラムを展開する場合は、参加される方の特性（職位･職種など）に合わせて、プログラムを提供することをお勧めします。本プログラムにより、働く方が、より前向きにイキイキと働く一助となれば幸いです。