

# 中小企業診断士の視点

@にいがた

第40回

企業活動に影響を及ぼす自己肯定感



中小企業診断士 宮澤奈緒子  
(一社)新潟県中小企業診断士協会

近年、「自己肯定感（セルフエスティーム）」という言葉が注目されています。自己肯定感は「ありのままの自分を受け入れて、その自分を大切に思う感覚」のことです。ありのままの自分というのは、良いところだけでなく、短所や弱みを含めた自分です。

自己肯定感とは、人生のあらゆる領域の土台となるもので、その領域とは、人間関係や仕事、パートナーシップや結婚、自己実現や健康面などで、自分の人生を豊かで満足のいくものを感じられるかどうかを左右する、幸福感に大きく影響している部分です。自己肯定感が低いことは決して悪いことではなく、そこには良い面もあるのですが、低い人の中には生きづらさを抱えてしまう人もいます。

真の自己肯定感があると、他者を認め、尊重する「I'm OK. You're OK.」の感覚が持てます。よく誤解される、自信過剰・傲慢・自分勝手な人、いわゆるオレ様系やパワハラ系の人というのは、You're not OK. の状態なので、決して自己肯定感が高くなく、むしろ低い人なのです。

企業においては、構成する人それぞれの自己肯定感が高まると、組織内での人間関係の改善、仕事の「パフォーマンス向上」につながり、企業の活性化を高めます。近年注目されている「心理的安全性」「エンゲージメント（仕事への熱意度）の向上」の土台ともなり、「メンタルヘルス」「離職率の低下」に効果のあるものなのです。

「心理的安全性」とは、組織の中で自分の考えや気持ちを誰に対してでも安心して発言できる状態のことです。Googleが「生産性が高いチームは心理的安全性が高い」との社内の研究結果を発表して脚光を浴びています。心理的安全性が高い状態であれば、発言を受け止めてもらえると思えることができますので、思いついたアイデアや考えを率直に話すことが可能です。構成メンバーの自己肯定感が高い状態だと、「I'm OK. You're OK.」つまり「自分も他者も尊重」できます。こうなると心理的安全性が高い組織となり、多様な価値観を持ち寄れます。お互いの価値観があることを理解しながらも、議論したり歩み寄ったりができるようになる訳です。

世論調査等を手掛ける米ギャラップ社が、世界の企業を対象に実施した「従業員のエンゲージメント調査（2017年）」では、日本は「熱意あふれる社員」の割合が6%で、132位（139カ国中）と最下位クラスでした。従業員のエンゲージメント（仕事への熱意度）が高まると、当然、長期的な売上や利益の増加にもつながります。エンゲージメント向上の主要要素として、①職場の働きやすさ、②やりがい、③会社の指針への共感、④楽観主義、自己効力感、レジリエンスなどの個人的資源、などが挙げられますが、このうち、①②④のベースに自己肯定感が影響するのです。

人生の質を向上させ、企業活動にも好影響を与える自己肯定感ですが、これはトレーニングによって、誰もがいつからでも身に付けて高めることが可能です。このことを私は知っていただきたいと思っています。

(参考：(一社)日本セルフエスティーム普及協会 ベーシック講座テキスト)

## 【問い合わせ先】

新潟県中小企業診断士協会

ホームページ：https://www.n-smeca.jp/

電話：025-378-4021

Eメール：office@n-smeca.jp