

中小企業診断士の視点

第47回

社員の力を引き出し生産性を高める秘訣～自己肯定感をベースに～①

「企業の悩み・課題と自己肯定感」

@にいがた



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

今月から3回にわたって連載させていただきます。私は診断士とあわせて「自己肯定力トレーナー」としても活動しています。そもそもの動機は自分自身の「レジリエンス（逆境力・精神的回復力）」を高めたかったからで、レジリエンスを高める土台は自己肯定感だからです。自己肯定感について学んでみると、これは個人の資質だけに留まることなく、企業活動に良い影響を与えるものだと確信しました。そこで自己肯定感を高めるトレーニングを教えることのできるトレーナーとなったのです。

みなさんの会社や組織では、こんなお悩みはありませんか。「離職者」「心理的安全性の確保」「メンタルヘルス」「エンゲージメント（仕事への熱意度）の向上」、そして「生産性の向上」。

個人の資質とも思える社員の自己肯定感が、企業が抱えるこれらの悩みや課題に関わるのです。「制度やしくみを整えてみても、なかなか思ったように機能しない」「スキルアップの研修をしても成果が上がらない」そんなお悩みには、社員の自己肯定感を高めることが、組織風土や企業文化づくりとなり、制度・しくみ、スキルアップが機能する土台となり、経営成果として現れるのです。

では、その大切な「自己肯定感（セルフエスティーム）」とは何でしょう。

自己肯定感とは、自分の存在をありのまま認め、その自分を好意的、肯定的に受け止めることができる、その人が自身に対して持っている感覚です。「自分が自分であって大丈夫」という感覚で、生きていていい！存在していていい！自分は大切な存在なんだ！という、人が生きていく上で、一番大切な感覚です。自分の存在を承認し、長所や強みだけでなく、短所や弱みも含めて、あるがままの自分を価値ある存在だと感じることです。

ここで、誤解されやすい自己肯定感の捉え方についてお伝えします。自信過剰や傲慢、自分勝手な人が、自己肯定感が高い人であると思っている方が少なくありません。態度が大きくて横柄な様子は自信があるように見えますが、実は、このような人は決して自己肯定感が高いのではありません。むしろ、自己肯定感が低い人の特徴といえます。また、ありのままの自分を認めることは、自分に自惚れたり、自分の短所やダメなところを見ないふりをして、開き直すことではありません。そして、自分の成長を止めてあきらめてしまうことでもありません。自己肯定感とは、自分の現状をありのまま認識した上で、それをどう成長につなげていけるかを考えられる感覚のことです。

真の自己肯定感を持っているかどうかは、自分を認めるように他者を認め、自分を尊重するのと同じように他者も尊重できる「I'm OK. You're OK.」の感覚が持っているかどうかが目安になります。

この自己肯定感とは、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なのです。今回は、「自己肯定感が高い人の特徴と職場の人間関係への影響」をお伝えしますね。

(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