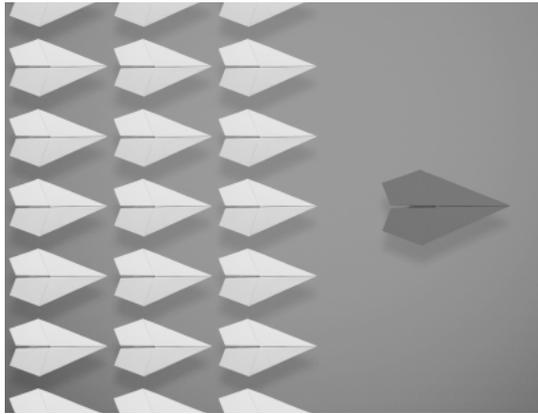


通信教育  
講座

# 自己肯定感を 引き出す 部下の育て方



# 目次

1 か月目学習

<b>序章</b>	<b>自己肯定感を育む職場づくりを目指す</b> .....	1
	1 生きる土台となる「自己肯定感」 .....	2
	2 自己肯定感の揺らぎをどうするか .....	3
	3 自己肯定感はいつ生まれるか .....	4
	4 自己肯定感を深める職場づくりを目指して .....	5

<b>第1章</b>	<b>21世紀の20年と新たな職場環境</b> .....	7
	1-1 職場環境の変化と自己肯定感の揺らぎ .....	8
	1-1-1 経済成長と経営家族主義 .....	8
	1-1-2 平成不況と自己肯定感の揺らぎ .....	10
	1-1-3 「人への投資」が重視される .....	10
	1-2 協調よりも競争が重んじられる .....	11
	1-3 企業の社会的責任とSDGs .....	12
	1-4 信念をもった社員が求められる .....	14
	1-5 コロナ禍が示唆した「新しい生活様式」 .....	16
	1-6 上司—部下関係の見直し—権力関係から協働関係へ .....	18
	<b>第1章</b> 学習のまとめ .....	20

<b>第2章</b>	<b>人間の原動力としての「自己肯定感」</b> .....	23
	2-1 人間の本性としての未来志向, 成長志向—前向きに生きたい! .....	24
	2-2 人の発達の土台となる「自己肯定感」 .....	26
	2-2-1 乳児期 (0歳~1歳半) .....	28
	2-2-2 幼児前期 (1歳半~4歳) .....	28
	2-2-3 幼児後期 (4歳~6歳) .....	29
	2-2-4 学童期 (6歳~12歳) .....	29
	2-2-5 青少年期 (12歳~20歳) .....	29
	2-3 学校は何をやるどころか .....	32
	2-4 自己肯定感を高める他者との交流 .....	35

2-5 職場での「自己肯定感」の支援 .....	37
--------------------------	----

<b>第2章</b> 学習のまとめ .....	39
-------------------------	----

### **第3章** 向上心を引き出す部下指導 .....

41

3-1 自覚から自尊へ、自尊から自信への展開 .....	42
------------------------------	----

3-1-1 自分のことは自分が一番よく分かっている？ .....	42
----------------------------------	----

3-1-2 自覚—自尊—自信 .....	43
----------------------	----

3-2 自信を育てる「フロー」の理論 .....	44
--------------------------	----

3-3 劣等感の克服へ——アドラー心理学の応用 .....	46
-------------------------------	----

3-3-1 劣等感への注目 .....	46
---------------------	----

3-3-2 劣等感の積極的な意味づけ .....	47
--------------------------	----

3-3-3 共同体感覚を育てる .....	48
-----------------------	----

<b>第3章</b> 学習のまとめ .....	50
-------------------------	----

### **第4章** 共感的・支援的な職場集団をつくる .....

53

4-1 職場をグループ・エンカウンターの視点で見直す .....	54
----------------------------------	----

4-2 職場のメンバーの相互関係、相互作用を分析する .....	56
----------------------------------	----

4-3 隠れたリーダーシップに注目する .....	57
---------------------------	----

4-4 メンバーの位置づけと適切な課題設定 .....	58
-----------------------------	----

4-4-1 部下の能力を確かめる .....	58
------------------------	----

4-4-2 部下のフロー状態を保つ .....	58
-------------------------	----

4-4-3 部下とのコミュニケーションのパイプを太くする .....	59
------------------------------------	----

4-5 結果の評価からプロセスの評価へ .....	59
---------------------------	----

4-6 上司としての自己肯定と自己変革 .....	60
---------------------------	----

4-7 職場の「雰囲気」を改善する「遊び」の精神 .....	60
--------------------------------	----

4-8 「サードプレイス」の活用法——「余暇」の活かし方 .....	62
------------------------------------	----

4-8-1 仕事の後の時間 .....	62
---------------------	----

4-8-2 サードプレイス .....	63
---------------------	----

<b>第4章</b> 学習のまとめ .....	64
-------------------------	----

<b>第 5 章</b>	<b>自身の自己肯定感・部下との関係性を分析する</b> .....	67
	5-1  自分の感覚, 自分をどう感じているか .....	68
	5-1-1  自己肯定感チェックシートの活用 .....	68
	5-1-2  自己肯定感のレベル .....	71
	5-2  部下と自分の関係性を知る (いいところ発見シート) .....	74
	5-2-1  長所と短所 .....	74
	5-2-2  「いいところ発見シート」の活用 .....	75
	5-2-3  「良いところ」に気づく .....	80
	<b>第 5 章</b> 学習のまとめ .....	81
<b>第 6 章</b>	<b>Win-Win の関係づくり</b> .....	83
	6-1  自己肯定感を育む Win-Win の関係づくり .....	84
	6-1-1  自己肯定感充足へのステップ .....	84
	6-1-2  自己受容 (「ちがい」を受け容れる) .....	85
	6-1-3  部下の承認 (他者受容) .....	87
	6-1-4  上司から始める Win-Win の関係づくり .....	93
	6-2  Win-Win の関係づくりが「自律型人材」育成につながる .....	94
	6-3  挑戦・チャレンジを評価する仕組みづくり .....	94
	6-3-1  目標 (目的) を明確にする (共有する) .....	94
	6-3-2  評価の伝え方 .....	97
	<b>第 6 章</b> 学習のまとめ .....	99
<b>第 7 章</b>	<b>ほめほめトレーニング</b> .....	101
	7-1  ほめほめトレーニングを始める前に .....	102
	7-2  トレーニング内容 .....	103
	7-2-1  自分に笑顔 (毎日, 毎朝) .....	103
	7-2-2  ほめほめトレーニング .....	103
	7-3  第 1 期 (1 か月間チャレンジ) .....	104
	7-3-1  「良いところ」を探そう .....	104
	7-3-2  成果の確認<「良いところ」を伝えよう> .....	111

7-4	第2期（10日間チャレンジ）	112
7-4-1	「良いところ」を探そう（1セット目・1～10日目まで）	113
7-4-2	「良いところ」を伝えよう	114
7-4-3	「良いところ」を探して伝えよう（2セット目・11～20日目まで）	115
7-4-4	「良いところ」を探して伝えよう（3セット目・21～30日目まで）	117
7-5	第3期（1週間チャレンジ）	119
7-6	第4期（毎日チャレンジ）—最終段階—	122
7-7	対象を広げてやってみよう	124
7-8	続けることの意味	124
7-9	「ほめる」ことの完成形	125
<b>第7章</b>	学習のまとめ	126

<b>第8章</b>	<b>シナリオ書き換えトレーニング</b>	129
事例1	後ろ向きな新入社員	130
事例2	仕事の進捗を確認したいとき	132
事例3	失敗をして落ち込んでいるとき	134
事例4	他人と比べて落ち込んでいる部下	136
事例5	発達障害の傾向のある部下	138
事例6	ミスをしないように緊張している真面目な若手社員	140
事例7	指示に戸惑う部下	142
事例8	デジタルネイティブ世代と40代上司	144
書き換え例	事例1	147
書き換え例	事例2	150
書き換え例	事例3	152
書き換え例	事例4	154
書き換え例	事例5	156
書き換え例	事例6	159
書き換え例	事例7	161
書き換え例	事例8	164
<b>第8章</b>	学習のまとめ	167