

仕事がマンネリ化してやる気が出ない…。モチベーションを上げるには？気持ちにスイッチを入れる方法を伝授します。

※「シゴトUP DATE」とは…楽しく、イキイキと働き続けるためにオフィスでの悩みや働き方を一緒に考えるシリーズです。

「仕事が面白くない」は「もっと面白くない」気持ちの表れ

「毎日同じような仕事を続けていると、達成感を感じにくくなるもの。でも『仕事が面白くない』と感じるのは『もっと面白くない』という気持ちがあるからこそ」と、ワーク・ライフ・バランスコンサルタントの瀧井智美さん。「まずは自分を知り『なりたいたい自分』を想像してみましょう。その上で『未来の私のために今やること』を考え、やり方を創意工夫していけば、仕事の面白さが見いだせるはずです」。

下記のステップを参考に、一度、自分の心に向き合ってみましょう。



教えてくれたのは…
ワーク・ライフ・バランスコンサルタント
瀧井智美さん

キャリア開発・組織活性化・人材育成を手がけるICB代表、WLBC関西代表。働き方の見直しや、女性活躍推進など多数のプロジェクトを支援。



ルーティンワークで給料が変わらず、やる気もそこそこ (37歳・不動産)

仕事でスキルアップの機会がなく、成長が感じられない (34歳・建設)

ずっと同じ仕事で、何を目標にしているか困る (37歳・機械)

「自分」を知ることがモチベーションアップの近道

Step 1 さまざまな視点から「今の自分」を分析する

立場や時間軸を変えて、客観的に自分を分析してみましょう。過去からの小さな変化を見逃さずに自分を認め、「前進できている」と実感するのが大切です。

確認するポイント

- 自分が持っている能力や人脈(頼れる先輩、家族、友達など)
例「〇〇の仕事が苦手」→「アドバイスしてくれる先輩がいる」
- 周囲(上司、後輩など)からどう見られているのか
例「面倒な仕事ばかり頼まれる」→「話しかけやすい雰囲気がある」
- 1年前と比べて変化・成長したこと
例「1年前は上司にサポートしてもらっていた〇〇の仕事」→「一人でできるようになった」など

Step 2 3年後に「なりたいたい自分」を想像する

3年後をゴールに「なりたいたい自分」を想像してみましょう。遠い未来ではなく、具体的な展望が見えやすいよう、1年後、3年後と短いスパンで考えていきます。

「なりたいたい自分」って？ (例)

- 「〇〇先輩のように、頼られる存在になりたい」
- 「現在の業務を新入社員に一通り指導できるようになりたい」
- 「業務を深く理解し、専門性を高める」など

Step 3 未来の自分に近づくためにまずは「半歩」行動を起こす

なりたいたい自分を目指し、まずは「半歩」でいいので行動を起こしましょう。例えば、業務の工夫・効率化を意識して目標を立ててみる。目標は大きすぎず、達成感が得やすいものにするのがポイントです。

目標はどんなことでも (例)

- 「さまざまな部署で必要とされる人材を目指す」→「1日に1回は他部署の人とコミュニケーションをとる」
- 「顧客対応をスムーズにできるようにしたい」→「よく質問を受ける内容をまとめた資料を作る」
- 「スキルアップの時間を作りたい」→「1時間かかっていた仕事を45分で終わらせ、知識を深める時間を作る」など

プライベートの目標でもOK

仕事での目標が見つからないなら、例えば「1日15分だけ自分と向き合う時間を作る」などでもOK。達成感の積み重ねが自信となり、仕事にも前向きになれるはず。

一人で考えるだけでなく、働き方を考える仲間を作るのもモチベーションを上げる方法の一つ。「納得できない」と思う業務があれば、部署のメンバーに「こんな方法を考えてみたけれど、どう思いますか？」と問いかけて、仲間と「半歩」の行動を起こしましょう。

ワタシ、UPDATE シティ
30th anniversary

OLアカデミー

参加者募集

「なりたいたい自分」を見つけてモチベーションアップ

シティリビングでは、働く女性をサポートするセミナー「シティOLアカデミー」を展開。今回は瀧井さんを講師に迎え、なりたいたい自分を見つけるためのワークショップ形式のセミナーを行います。職場の仲間や友人を誘って気軽に申し込んでね。

【日時】8月22日(水)午後7時～8時30分

【会場】Open Innovation Biotope「bee」

(グランフロント大阪タワーA21階、オカムラ関西支社内)

【料金】無料 【定員】50人

【締め切り】8月7日(火)まで

応募はこちらから

<https://city.living.jp/osaka/academy/seminar>

※応募多数の場合は抽選。当選者にはメールで連絡。

