

はじめてのウェルビーイング ～私とチームを整えるはじめの一步～

開催日 令和8年8月7日（金）

会場 PLAYCE

参加者 13社19名

内容 ・ミニレクチャー
・トークセッション
・グループワーク

ファシリテーター・講師

幸福実感共創ラボ「ふくウェル」

飛田 章宏 氏

トークゲスト

前田電気株式会社 前田さん

福井県民生活協同組合 阪井さん

ウェルビーイングを大切にする組織で働く女性によるトークセッション

Q.組織としてウェルビーイングに注力するようになったきっかけや背景は？

建設業界は人材不足や働き方・働き手の多様化が進んでいます。
誰もが「働き続けたい」と思える職場づくりが重要だと感じたことがきっかけです。

事業高が低迷した時期に、顧客満足について改めて考えたのが大きな転機でした。
働く人が仕事にやりがいを持ってイキイキしていないと、顧客満足につながる
よいサービスを提供できないと気づきました。

Q.組織でのウェルビーイングの定義や、経営戦略における位置づけは？

人材定着・育成、技術継承を支える重要な経営基盤として位置付けています。
会社に来ることが楽しくなれば、品質の向上につながり、会社の成長にもつながると考えています。

ウェルビーイングという言葉ではありませんが、**職員重視**という言葉で経営品質活動の一環として取り入れています。

Q.独自の制度や取り組み、生まれた変化は？

認める・感謝する・褒める・祝うの4つをキーワードに取り組みを進めています。

アイデア提案制度を導入しました。改善や成果につながった際には今月のMVPとして表彰しています。

髪色やアクセサリーについて、業務に支障のない範囲で身だしなみ基準を見直しました。

「ワーク・ライフ・バランス」から「ワーク・イン・ライフ」へと視点の転換を始めています。仕事と私生活と分けるのではなく、仕事を人生を作る要素の一つとして考えるものです。

特別な制度がたくさんあるわけではありません。良いと思ったことを都度取り入れています。

社員の学習・教育のための施設を作り、失敗しても大丈夫な環境を用意しました。若手社員の伴走型支援の一環です。

社員同士だけでなく、社長とも距離が近く、気軽に相談できるので、若手社員から意見やアイデアが出るようになりました。

Q.働いていて幸せを実感する瞬間は？

自分のやったことを「それでいい」「よかったよ」と認めてもらえたとき。

未経験のことにチャレンジする機会がもらえたとき。期待されていると感じます。

若手社員が「できることが増えました」と笑顔で報告してくれて、成長している姿を見られたとき。

Q.リーダーとして、チームや組織のウェルビーイングを高めるために意識していることは？

相談されるのを待つのではなく「今困っていることは何？」と困っている前提で声かけをしています。本人が悩みを抱え込みすぎないようにしています。

感謝の言葉を伝えること、一人ひとりの頑張りや小さな変化に気づくように意識しています。

「失敗しても大丈夫。まずは挑戦してみよう！」と声をかけています。誰かの一步を後押しできる存在でありたいと思っています。





ミニレクチャーでウェルビーイングについて学ぶ

幸福実感共創ラボ「ふくウェル」飛田章宏氏によるミニレクチャーでは、ウェルビーイングについて統計情報にも触れながら基礎から学びました。

心身の健康だけでなく、周囲との良好なつながりや、仕事に喜びや社会的意義を感じることに、自ら働き方を選択できることが、働くウェルビーイングの向上につながることを知りました。

幸せについて考えたり対話したりすることの大切さや、コミュニケーションのタイプごとの特徴についても紹介され、より働きやすい職場づくりのヒントを得る機会となりました。



グループワークで私とチームのウェルビーイングを考える

「ウェルビーイングカード」を使って、自分自身やチームにとって大切な価値観について考えました。選んだカードやその理由を共有することで、それぞれが重視することや考え方の違いに気づき、改めて**自身の価値観を見つめ直す**機会となりました。

「**自分はどうしたいか**」をキーワードに対話を重ねた結果、**職種や年代が異なっても共通する思いや悩みがある**ことが分かり、大きな共感が生まれました。

最後に一人ひとりが感想や気づきを全体で共有し、それぞれの思いや学びを振り返りました。気づきの内容はさまざまでしたが、参加者全員が「**今から踏み出せる一歩**」を見つけることができました。



参加者アンケートから

- とても楽しく参加できました。気軽な感じがとてもよかったです。
- いろいろな考え方に触れることができ、刺激を受けることができました。
- 職場で、家庭で、小さなことでも感謝できる雰囲気を作り上げていきたいです。
- トークセッションでお聞きした「失敗してもいいからやりたいことをやらせる」という言葉がとても響きました。
- 職場では業務中心になりがちなので、こうして集まって価値観や思いをみんなで共有して前向きになれる場は大切だと思います。
- 自分も相手もみんなも街も、全体がより良くなるために、まずは自分が幸せと向き合いたいと思います。
- 今日のグループワークのように、お互いの考え方や気持ちを伝えたりという時間がとれるといいなと思いました。
- 共感できることと新たな考え方を聞けてとてもためになりました。得た学びを持ち帰って職場でもプライベートでも活かしていきたいです。