



ワーク・エンゲイジメントを高めるために

9月に入りました。毎日の業務の中で、いきいきと熱意を持って働くことができますか。今月号と来月号の2回にわたり、これらの指標の一つであるワーク・エンゲイジメントについて紹介します。

◎ワーク・エンゲイジメントとは…

ワーク・エンゲイジメントとは、仕事に関連するポジティブで充実した心理状態であり、**活力**、**熱意**、**没頭**の3つの要素から構成されています。**活力**は、エネルギーで粘り強さ、**熱意**は、仕事への深い関与、誇りや挑戦など。**没頭**は仕事に集中し、幸せな気持ちで夢中になることなどがあげられます。ワーク・エンゲイジメントの高い従業員は心身の健康が良好でいきいきと働いている状態を意味するといわれており、組織のパフォーマンスの向上との関連もあることから、この指標を用いられることが増えています。



◎ワーク・エンゲイジメントを高めるためには…

●**仕事への自信を高める**… 仕事の中の成功体験を増やし、自己効力感を高めることが大切です。ストレスへの対処法やコミュニケーションスキル、問題解決に向けての努力や目標設定をしていくことがあげられます。

●**キャリアの道筋をつける**… 社会状況の変化により働き方が多様化し、自分の裁量で仕事ができるようになりました。一方で、孤立化しやすく、ロールモデルとなる人が見つかりづらくなるため、目標を持ちづらくなることがあげられます。そのため、自身のキャリア設定を持っておくことがあげられます。

●**ポジティブな感情を生み出す**… 仕事が辛くても楽しい、面白い、幸せだといった気持ちをほんの少しでも経験できれば、仕事のストレスと上手に付き合っていくことができるといわれています。

●**ジョブ・クラフティング**… 自らやりがいを感じない仕事に対しても、自身の考え方や行動を変えることで、やりがいを感じられるようになるといわれています。

●**思いやり行動**… 周りの人に親切にすることで、巡り巡って自分のところに返ってくる、ということが仕事でも当てはまります。このような助け合いが職場の風通しをよくして、気持ちよく仕事ができるコツです。

●**生活習慣**… 食事や睡眠、運動習慣、余暇の過ごし方などを規則正しいものに整えていくことで、自然と心身のバランスが整うため、ワーク・エンゲイジメントも高まっていきます。

島津(2014) 新版ワーク・エンゲイジメント 労働調査会より一部抜粋・改編

血糖値スパイクに気をつけましょう



血糖値スパイクとは、普段の血糖値は正常にもかかわらず、食後に限って血糖値が急上昇、急下降する現象のことです。今月号では血糖値スパイクの対処法をお伝えします。

●血糖値スパイクの主な症状

- ・眠気・だるさ ・集中力の欠如
- ・頭痛、等



●血糖値スパイクを起こしやすい人

- ・運動不足、満腹になるまで食べる、炭水化物中心の食事を沢山食べる、朝食を抜くことが多い、食べる速度が速い、等

●血糖値スパイクの対策と予防について

- ・一日3食、ゆっくり食べることを心がける
- ・野菜類から食べる
- ・炭水化物・糖質の摂りすぎに注意する
- ・食物繊維を含む食品やタンパク質を積極的に取る
- ・定期的に運動をする
- ・食事の記録を試してみる



上記を参考に、日頃のケアにお役立てください。また、お気軽にヒューマニーズ相談センターをご利用ください！

大阪金属問屋健康保険組合 被保険者様 相談ダイヤル

◆電話カウンセリング

平日 10:00~20:00
土曜 10:00~17:00



0120-779-551

面談予約はこちら



◆対面・オンライン面談

*詳細はフリーダイヤルまでお問合せください

reservation_hn@humaneeds.co.jp