

職場のウェルビーイング セルフチェック

「ここにいたい」と思える職場の5つのテーマ・20問で、あなたの職場の“伸びしろ”を見つけましょう（約5分）。

使い方：あてはまるものに ✓ をつけ、テーマごとの ✓ の数を右の欄に書いてください。→ 裏面で100点満点に換算します

1 安心して話せる 心理的安全性

- ☐ 失敗やミスを、責められる心配なく報告できる R
- ☐ 「わからない」「困っている」と気軽に言える R
- ☐ 立場が下の人の意見も、最後まで聞いてもらえる R
- ☐ 意見が違ってても、人ではなく「こと」について話し合える R

✓の数

___ / 4

2 ここにいたい 帰属感

- ☐ 出勤したら、名前を呼んであいさつしている R
- ☐ 忙しいとき、自然と声をかけ合い、助け合える R
- ☐ 職場に、笑顔や何気ない会話が自然にある P
- ☐ 新しく来た人が、早くチームになじめている R

✓の数

___ / 4

3 認めてもらえる 承認・貢献の実感

- ☐ 「ありがとう」が、具体的な言葉で伝えられている A
- ☐ 頑張りや工夫に、上司が気づいてくれている A
- ☐ 自分の仕事が、患者さんや誰かの役に立っていると感じる M
- ☐ 患者さん・利用者さんからの感謝が、チームで共有されている M

✓の数

___ / 4

4 成長できる 成長・没頭

- ☐ 任された仕事に、自分なりの工夫ができる E
- ☐ 時間を忘れて、仕事に打ち込める瞬間がある E
- ☐ 半年前の自分より、成長した実感がある A
- ☐ 将来どうなりたいかを、上司と話す機会がある A

✓の数

___ / 4

5 心と体のゆとり 心身の健康（WHOの「体・心」）

- ☐ 休みをしっかりと取れている 体
- ☐ 仕事の量が、無理のない範囲におさまっている 体
- ☐ 仕事のあとも、心に少し余力が残っている P
- ☐ 体調が悪いとき、遠慮なく言える・休める 体

✓の数

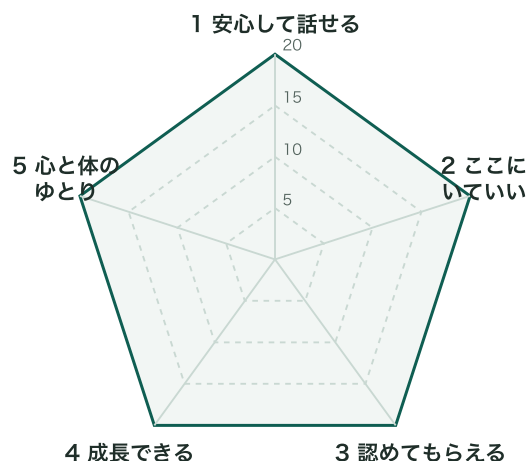
___ / 4

右端の記号はセリグマンのPERMA（P＝前向きな感情・E＝没頭・R＝良い人間関係・M＝意味・A＝達成）と、WHOの健康の定義の「体」との対応です。

結果を100点満点にしてみましょう

✓の数 × 5点 = テーマごとの点数（各20点満点）。右のグラフに点を打って線でつなぐと、職場のかたちが見えてきます。

テーマ	✓の数	点数
1 安心して話せる	_____ × 5 =	_____ 点
2 ここにいていい	_____ × 5 =	_____ 点
3 認めてもらえる	_____ × 5 =	_____ 点
4 成長できる	_____ × 5 =	_____ 点
5 心と体のゆとり	_____ × 5 =	_____ 点
合計		_____ / 100点



点線は5点ごと。スマホ版なら自動でグラフになります

80～100点

「ここにいたい」が育っている職場。今の関わりを、言葉にして伝え合いましょう。

50～75点

土台はできています。点数の低いテーマが、いちばんの伸びしろです。

0～45点

伸びしろの大きな職場。ひとつの声かけから、職場は変わり始めます。

点数の低かったテーマに、明日からの一言

- 1 安心して話せる 「言ってくれて、ありがとう」 報告や相談には、まずお礼から
- 2 ここにいていい 「〇〇さん、おはよう」 名前を呼ぶあいさつから
- 3 認めてもらえる 「観察のおかげで、早く気づけたよ」 何が良かったかを具体的に
- 4 成長できる 「あなたなら、どうする？」 答えを渡す前に、ひと呼吸
- 5 心と体のゆとり 「今日は早めに帰ろう」 休むことを、チームで言い合える一言を

スマホ版・結果のご相談は公式LINEへ

「セミナー」と送ると、自動でグラフになるスマホ版が届きます。結果を送っていただければ、青山からひと言お返しします。



法人としてのご相談は

職場づくりの初回相談（60分）は無料です。
www.fulfeliccompass.com

