

第8回 ウェルビーイング勉強会
『理論篇③ 自己決定理論（SDT）とは』

2022年7月30日

講師：久世 浩司
(ポジティブサイコロジースクール代表)

オープニング

受講にあたってのお願い

- ・ 講義中は音声を「ミュート」でお願いします。
- ・ 演習のビデオ画面は「オン」「オフ」どちらでも結構です。
- ・ 心理的安全性の高い場づくりのため、下記4点のご協力をお願いします。

肯定的

Positive

好奇心

Curiosity

共有

Sharing

機密

Privacy

- ・ 質問は、ファシリテーターの岡田さんまで、個別チャット経由で送ってください。時間を見て講師から回答します。

オープニング

講師の紹介

久世 浩司（くぜ こうじ）

ポジティブサイコロジースクール代表

- ・ 岐阜県大垣市生まれ
- ・ 慶応義塾大学 → P&G → スクール経営/著者/講師
- ・ 応用ポジティブ心理学準修士(GDAPP)
- ・ 認定レジリエンス マスタートレーナー
- ・ 認定ポジティブ心理学コーチ



オープニング

パーパス（目的・意義）

**当スクールは、
従業員の心身両面の健康と幸福を通して
企業価値向上を追求する
講師／人事担当／リーダーの方々に
心理学ベースの「学びの場」を提供します。**



定期的な勉強会

コンテンツ

1) オープニング

2) 自己決定理論の概略

3) 3つの要素と5つの段階

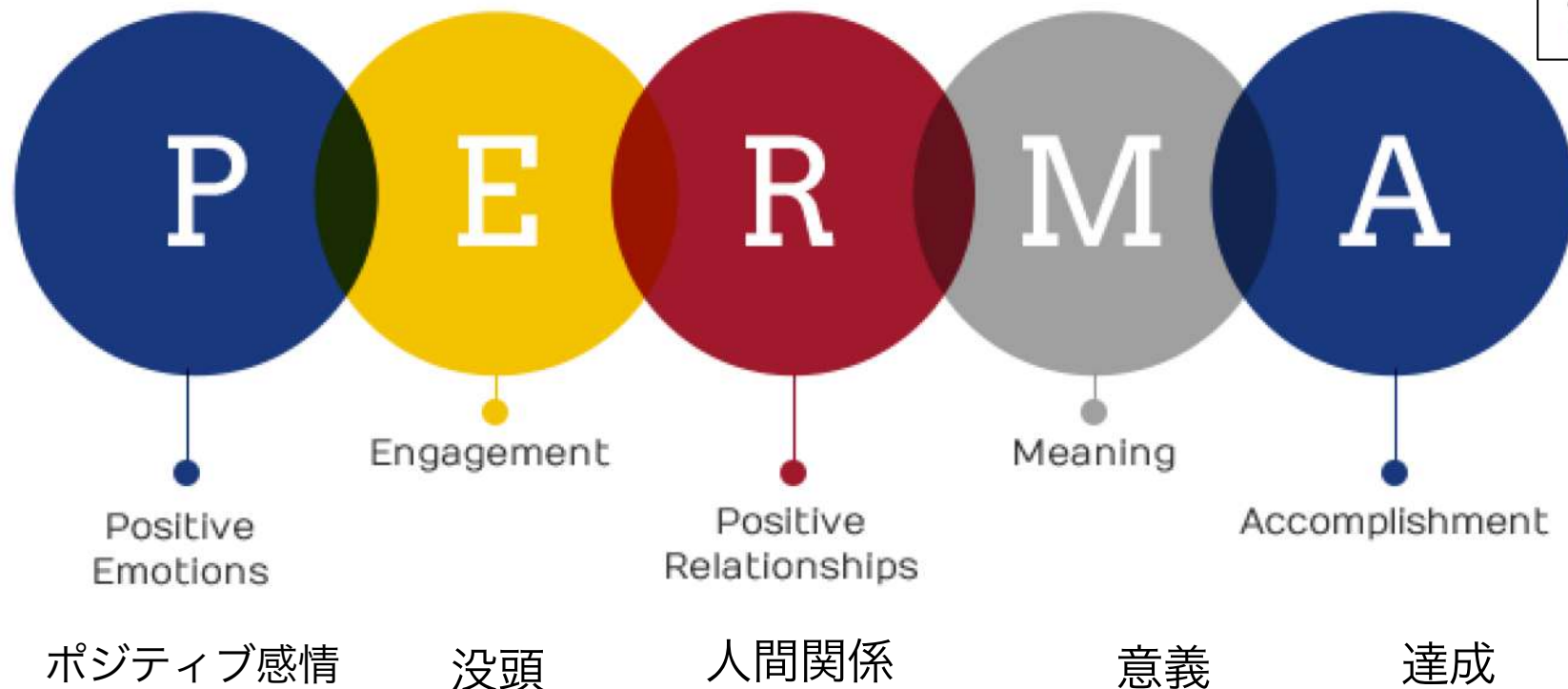
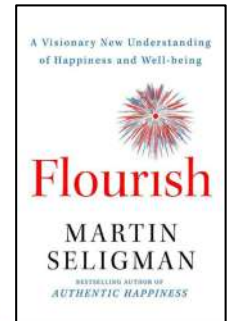
4) コーチング演習

5) クロージング

セリグマン教授のウェルビーイング理論

PERMA

- 2011年に発刊された「Flourish」でPERMAの考え方が発表された
- オーセンティックハピネス理論の発展系と考えられる

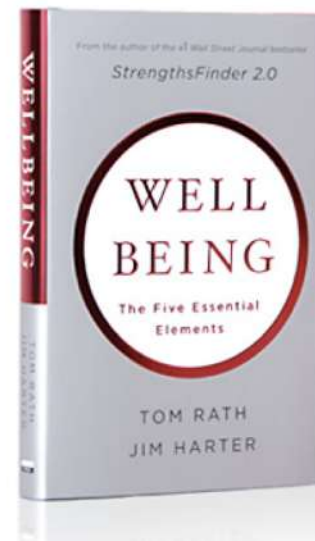


オープニング

ギャラップ社のウェルビーイング

- ギャラップ社と学者による150カ国での調査で、人々のウェルビーイングを高める共通の5つの要素を見出した。
- 66%の人々がこれら5つのうち1つの要素を実践していたが、5つ全てを実践している人はわずか7%だった。
- これらを測定し改善するため「The Wellbeing Finder」が開発された。

1. キャリア
2. ソーシャル
3. フィナンシャル
4. フィジカル
5. コミュニティ



(Rath, Tom, James K. Harter, and Jim Harter, 2010.)

コンテンツ

1) オープニング

2) 自己決定理論とは

3) モチベーション心理学

4) やる気を高める3つの要素

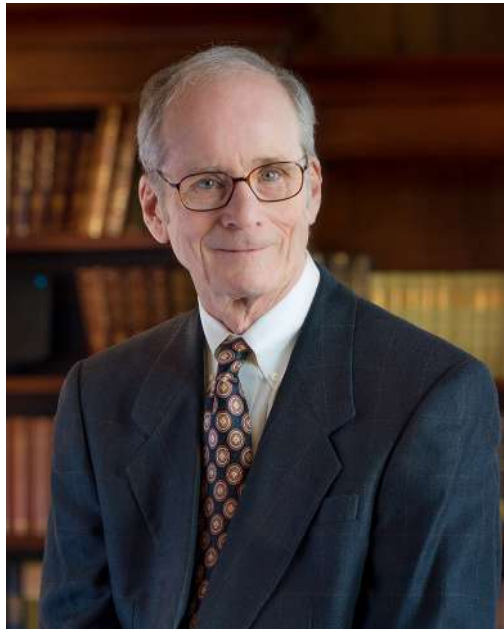
5) コーチング演習

6) クロージング

自己決定理論とは

研究者

- 自己決定理論は、1970年代に心理学者のデシとライアンにより開発された。
- エドワード・L・デシは、ロチェスター大学の心理学教授。
- リチャード・M・ライアンは、オーストラリアカトリック大学のポジティブ心理学教育研究所の教授であり、ロチェスター大学の研究教授。



エドワード・L・デシ

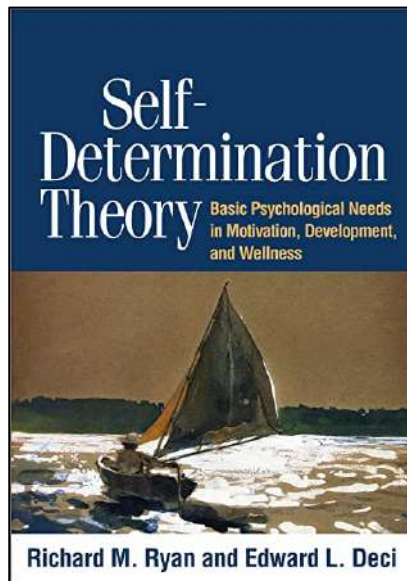


リチャード・M・ライアン

自己決定理論とは

自己決定理論について

- 「SDT」と称され、その理論はコア理論と6つのサブ理論から成る。
- モチベーションの心理学として知られ、学校教育、子育て、スポーツコーチング、人材育成、医療などの広い領域で応用されている。
- 数百名の心理学者によって過去40年間で研究が継続され、カンファレンスは過去に7回開催され、2019年には800名近い参加者があった。



Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. New York: Guilford Publishing.



"Self-Determination Theory: An Incomplete Overview in 100 Minutes" Plenary Address by Richard Ryan and Edward Deci @ SDT2019



"Taking Stock of Teacher Autonomy Support and Control" Erika Patall keynote @ SDT2019



"Takin' it to the Streets: SDT for Commercial Health Solutions" Heather Patrick keynote @ SDT2019



"Autonomy-supportive Strategies" Nicole Legate keynote @ SDT2019



"How Radical is SDT's Universality Claim? (Part 1)" Maarten Vansteenkiste keynote @ SDT2019



"How Radical is SDT's Universality Claim? (Part 2)" Bart Soenens keynote @ SDT2019

自己決定理論とは

自己決定の効果

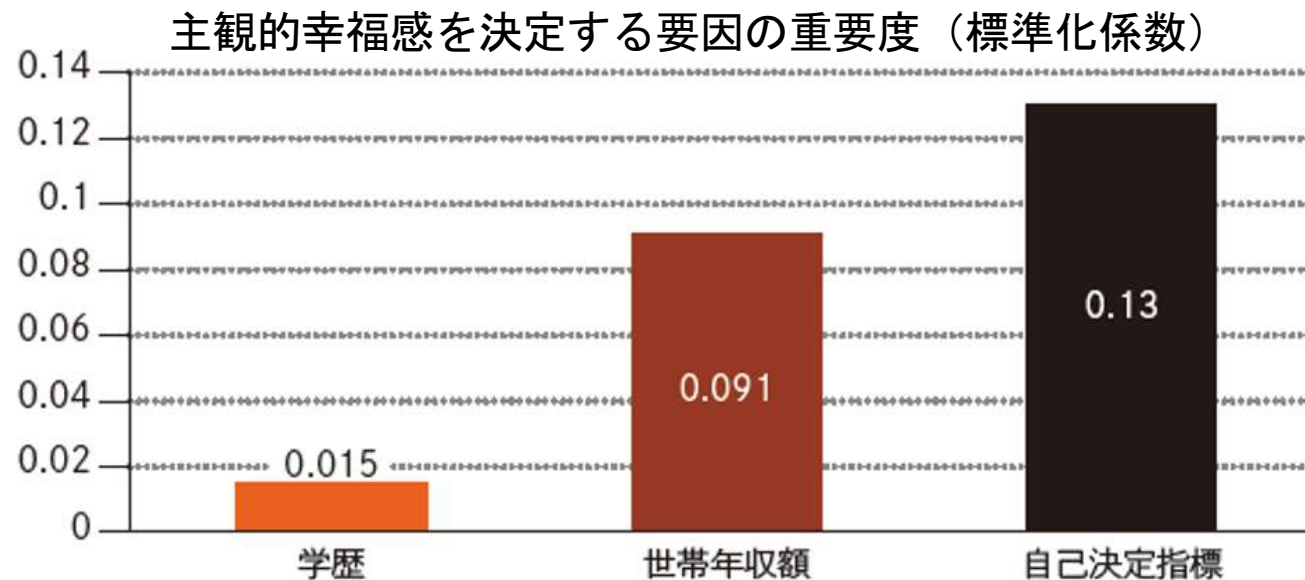
- 内側から湧き出るモチベーション (Intrinsic Motivation)
- 心理的なウェルビーイング/幸福感
- ワーク エンゲージメント
- ストレス耐性
- 仕事満足度
- 仕事への前向きな姿勢



自己決定理論とは

自己決定の効果

- 西村教授と八木教授が行った国内2万人の結果、幸福感に影響するのは、健康、人間関係に次いで自己決定が強いことがわかった。
- 自分で人生の選択をすることが、選んだ行動の動機付けと満足度を高め、それが幸福感を高めることにつながるであろう。



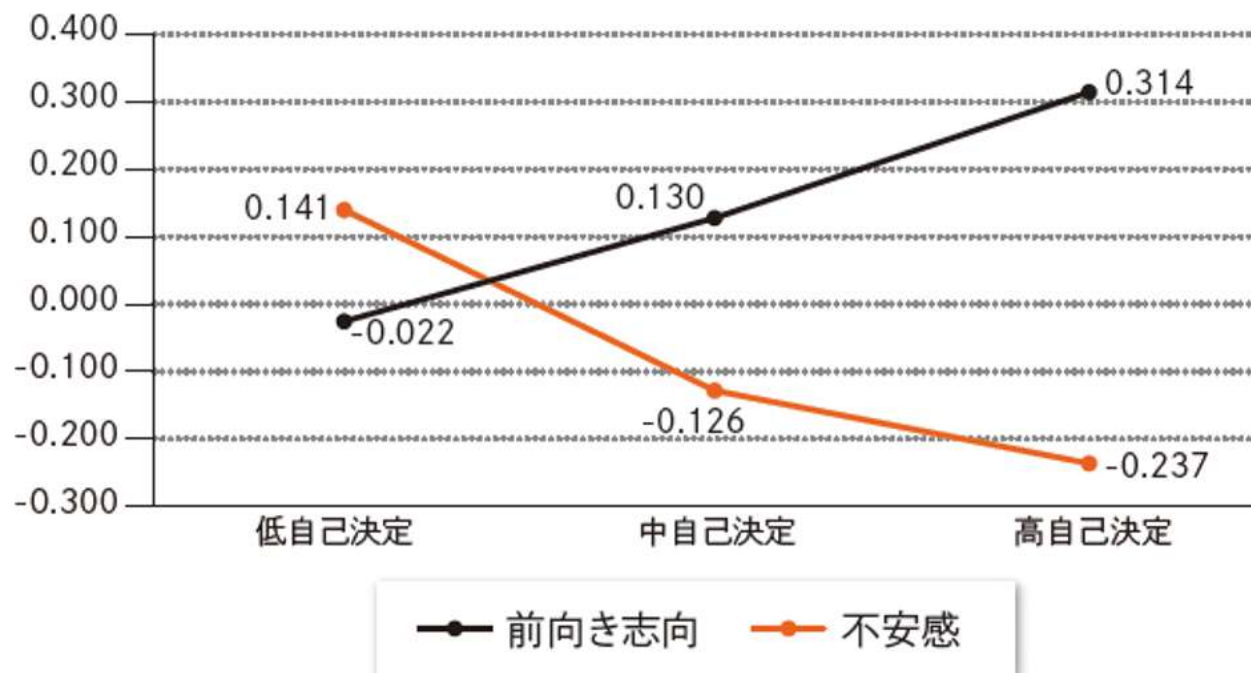
Nishimura, Kazuo and Tadashi Yagi, 2019. "Happiness and self-determination – An empirical study in Japan," *Review of Behavioral Economics*, Vol. 6(4), pp. 312-346

自己決定理論とは

自己決定の効果

- 自己決定と前向き志向は、ほぼ比例的に増大している。
- 自己決定の程度と不安感は、ほぼ反比例の形で関係している。

自己決定階級別前向き志向と不安感



Nishimura, Kazuo and Tadashi Yagi, 2019. "Happiness and self-determination – An empirical study in Japan," *Review of Behavioral Economics*, Vol. 6(4), pp. 312-346

自己決定理論とは

個人演習： 自己決定した経験を振り返る

- 人生の中で自己決定した経験を共有してください。
 - 過去を振り返って、中学から高校、大学への進路は誰が決めましたか？
 - 初めての就職先は自分で決めましたか？
- 自分で選択し決定した時、どんな気持ちになりましたか？

コンテンツ

1) オープニング

2) 自己決定理論とは

3) モチベーション心理学

4) やる気を高める3つの要素

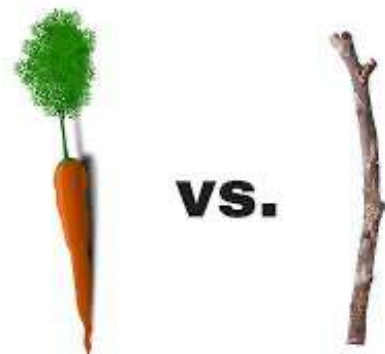
5) コーチング演習

6) クロージング

モチベーション心理学

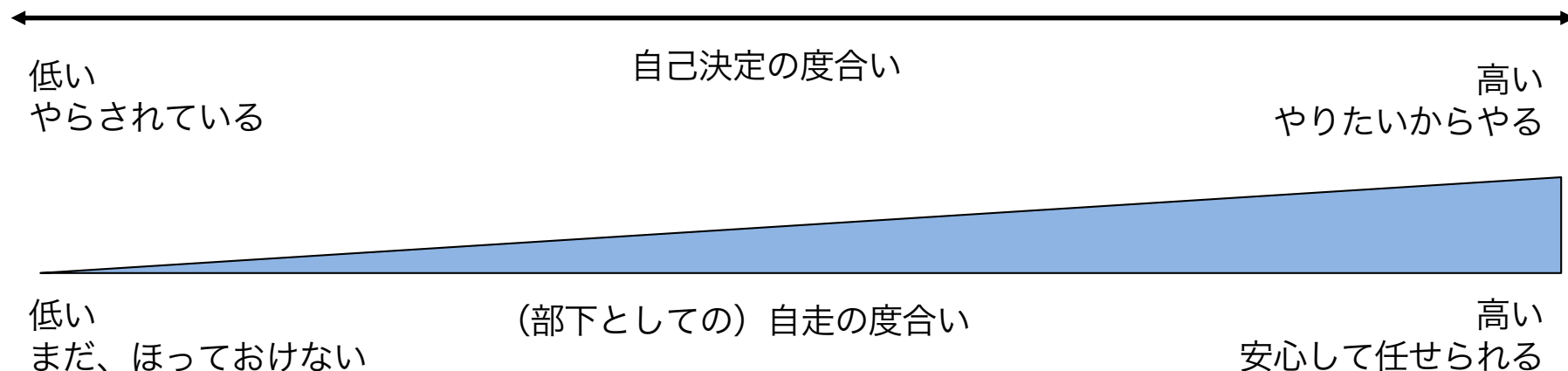
2つのモチベーション

	制御的モチベーション (外発的動機付け)	自律的モチベーション (内発的動機付け)
方法	- 報酬、圧力、強制、罰 - ネガティブ フィードバック	- 適切な挑戦 - ポジティブ フィードバック
効果	- 目標達成を促進 - 短期的な成果	- 創造力 - 問題解決力 - パフォーマンス - ポジティブ感情 - 健康/ウェルネス



モチベーション5段階

1	2	3	4	5
報酬か、罰か	義務感/ノルマ	必要性	目的と行動が一致	やりがいを持つ
「～しないと叱られるからやる」	「～しないと悪い気がするからやる」	「～が必要だからやる」	「自分のゴールに近づくからやる」	「好きだから、楽しいからやる」
外的調整	取り入れ調整	同一化調整	統合的調整	内発的調整
外発的 動機付け				内発的 動機付け



コンテンツ

1) オープニング

2) 自己決定理論とは

3) モチベーション心理学

4) やる気を高める3つの要素

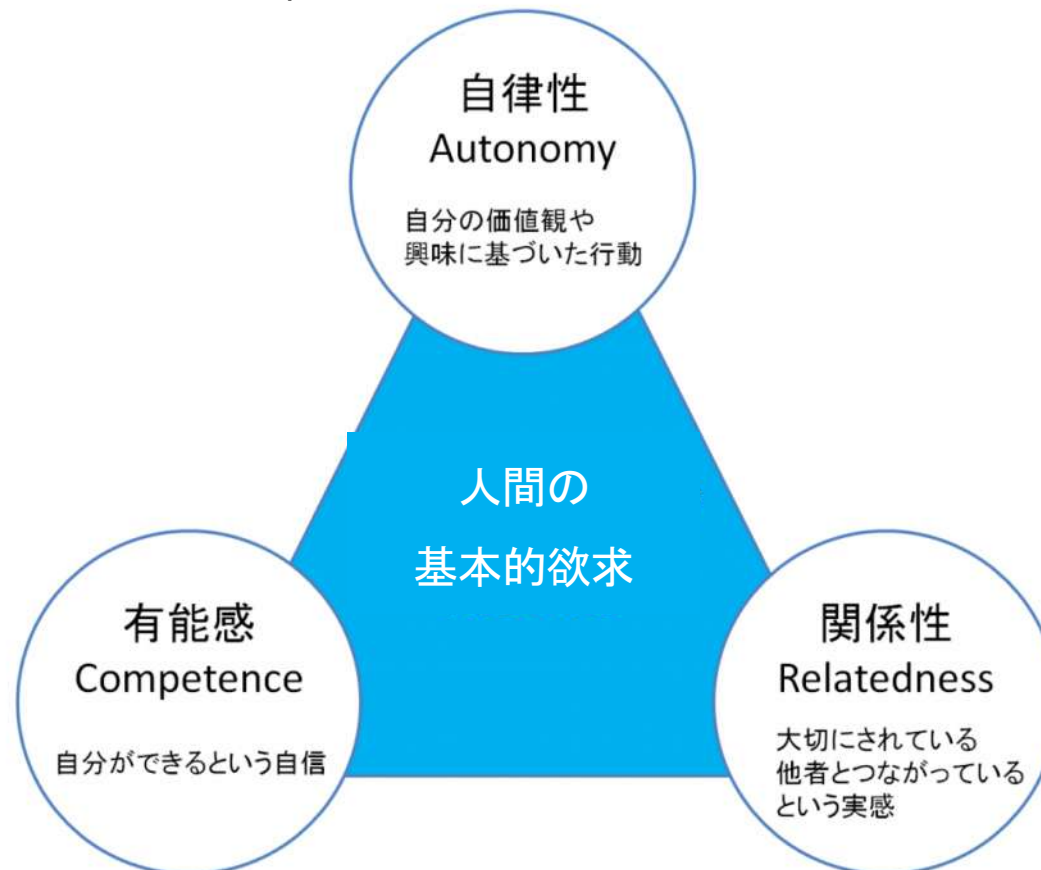
5) コーチング演習

6) クロージング

やる気を高める3つの要素

3つの基本的欲求

- 基本的心理欲求理論（Basic Psychological Needs Theory, BPNT）によると、人の心理的なウェルビーイングは「自律性」「有能感」「関係性」の3つの基本的な欲求が満たされることで高まるとした。



やる気を高める3つの要素

関係性

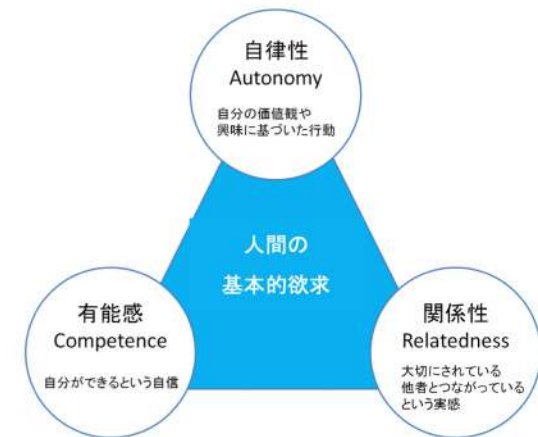
- 周囲との関係性における欲求
- 最も本質的な基本的欲求
- PERMAやギャラップ社のウェルビーイングにも含まれる
- 人とつながること、グループに帰属すること
- 他者からケア・リスペクトされること
- 相手に自己決定の自由を与えることは、質の高い関係性を構築する



やる気を高める3つの要素

自律性

- 自己の行動を自分自身で決めることに対する欲求
- モチベーションやエンゲージメントに影響
- グーグル 20%ルール
- リモートワークの権利、研修を自分で決める
- 仕事を自分でデザイン（ジョブクラフティング）



やる気を高める3つの要素

有能感

- 自分の能力とその証明に対する欲求
- スポーツ、音楽、学業、仕事に関連
- 有能感を実感できるテストやランキング表、評価
- 1on1でのフィードバック



やる気を高める3つの要素

自己決定支援 (Autonomy Support)

- 3つの基本的欲求を向上するコミュニケーションや支援のスタイル
- 内発的動機付けを促進する効果がある
- やる気を高めることに優れた上司、両親、教師、コーチ、医師の共通姿勢



自己決定サポート型上司

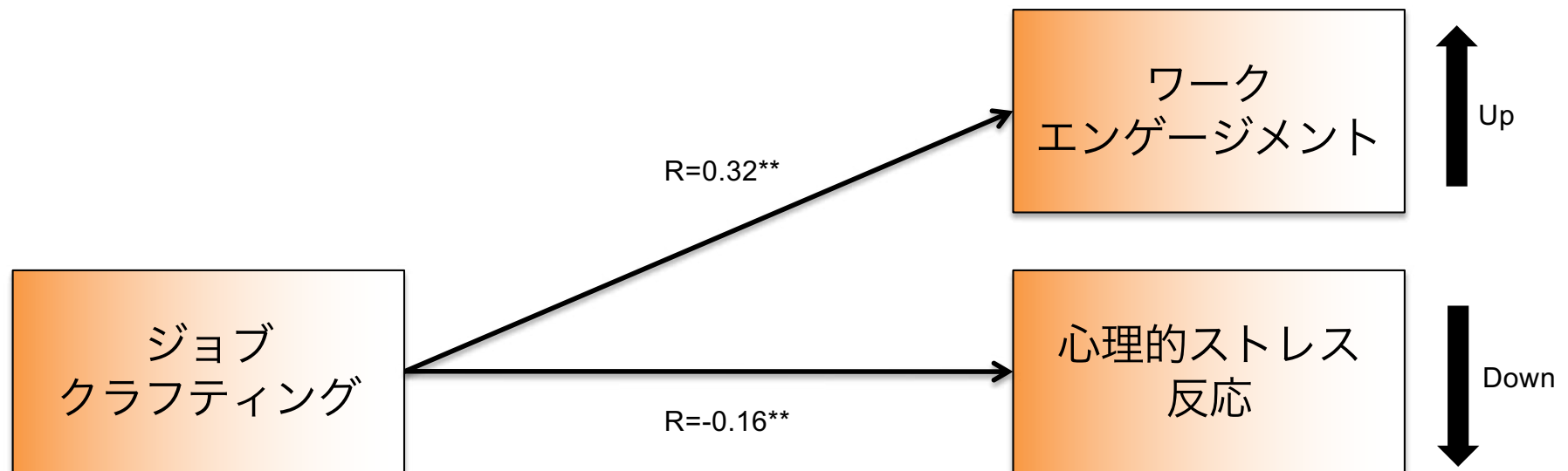


コントロール型上司

やる気を高める3つの要素

実践方法： ジョブ クラフティング研修

- ジョブ クラフティングは、働きがい（ワークエンゲージメント）を高めることを目的とした手法。
- 研修では、自分の強みを知る「有能感」、強みをベースに自分で仕事をデザインする「自律性」、周りの人との関わり方を捉え直す「関係性」を理解し、内発的動機付けのきっかけとする。



(Sakuraya et. al, 2015)

コンテンツ

1) オープニング

2) 自己決定理論とは

3) モチベーション心理学

4) やる気を高める3つの要素

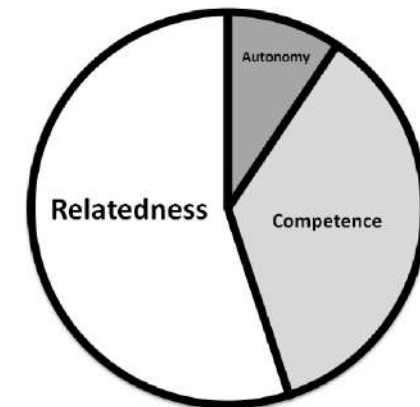
5) コーチング演習

6) クロージング

コーチング演習

モチベーションアップの気づき

1. 話し手に、自分の仕事でモチベーションが高い時の理想の「自律性」「有能感」「関係性」のバランスは何かを問いかけます。
 - 例：自律性 10点、有能感 35点、関係性 55点
2. 「自律性」「有能感」「関係性」のいずれかを高めるための気づきを得るコーチングを行います。
3. 最後の1～2分で振り返りをして、交代します。



コーチング演習

問いかけの例： 自己決定/自律

- 今の仕事で自分で決められる範囲は100点満点中どのくらいありますか？
- 自分の人生を自分で舵を握っていると感じますか？
- 何かやりたいときには、他人に頼らずに自分の判断で決めていますか？
- 他人の考えにこだわらずに、自分の考え通りにしていると思いますか？
- 自分の時間の使い方は、自分で決められると感じますか？
- 自分のお金の使い方は、自分で選ぶことが多いと感じますか？
- やらされ感を持って仕事をすることはありませんか？

コーチング演習

問いかけの例： 関係性

- グループや組織、コミュニティや仲間、家族に属していると感じますか？
- 家族や友人、職場の同僚などと「つながり」がありますか？
- 職場で自分が大切なチームメンバーの一人と思えますか？
- 上司や周りの人からリスペクトされていると感じますか？
- この1週間に、人のことを気遣い、ケアしたことがありましたか？
- 仕事で周りの人を手助けする機会がありますか？

コーチング演習

問いかけの例： 有能感

- 仕事に必要な能力やスキルを有していると感じますか？
- 難しい仕事(課題)でもうまくやりとげていると思いますか？
- やりかけたことは、最後までうまくやり遂げていますか？
- まわりの人ができないことでも、うまくやっていますか？

コンテンツ

1) オープニング

2) 自己決定理論とは

3) モチベーション心理学

4) やる気を高める3つの要素

5) コーチング演習

6) クロージング

クロージング

特別講座のお知らせ

仕事の「働きがい」を高め、エンゲージメントを向上する

The School of
**Positive
Psychology**

ポジティブジョブクラフティング 講師認定講座



久世 浩司

ポジティブサイコロジースクール代表
応用ポジティブ心理学 準修士



2022年9月24日(土) 10:00-18:00



@東京・九段下会場
※ オンライン受講も可



英・アングリアラスキン大学大学院主任
欧州 ポジティブ心理学の第一人者
イローナ・ボニウェル博士

クロージング

新・勉強会のお知らせ

オンライン
勉強会

9/10^土
10:00~11:30

The School of
**Positive
Psychology**

職場のエンゲージメントを高める

強みコーチング入門

第1回 無料強み診断サイト(VIA)の活用法



ポジティブサイコロジースクール代表
応用ポジティブ心理学 準修士

久世 浩司



著作： 久世浩司 / ポジティブサイコロジースクール
メール： info@positivepsych.jp
電話（代表）： 03-6869-6493

© 2022 久世浩司 / ポジティブサイコロジースクール

本資料の一部または全部を、著作者の書面による許可なくして再配布、複写、写真複写、あるいはその他いかなる手段において複製することを禁じます。