

「仕事のパフォーマンスを高める 4つのセルフマネジメント力」

～どんな時もお機嫌で働く私を創る、キャリア自律の時代!～

開催日：2025年7月10日(木)

受講者：富山会場21名、オンライン10名

講師：Edu.ANNEX 代表 池田 稔子氏



1. 研修の目的と目指す効果

どんな環境下にあっても自身の価値を向上させ、周囲と協働しながらキャリア自律を図るにはどうしたらいいか。最大の成果を出すために必要な4つのセルフマネジメント力を習得することが今回のテーマ。

2. 女性を取り巻く社会環境の変化

「ワーク・ライフ・バランス」から「ワーク・イン・ライフ」へ
コロナ以降、「ワーク」と「ライフ」のバランスを取る」という考えから、「ワーク」はあくまで「ライフ」の中の一要素」という新しい視点にシフト。

3. 最大の成果を出すための「セルフマネジメント」とは

「ヒト」「モノ」を「今日」「明日」の時間軸で4つのセルフマネジメントに分類。



① 感情マネジメント（ダイバーシティを受容）

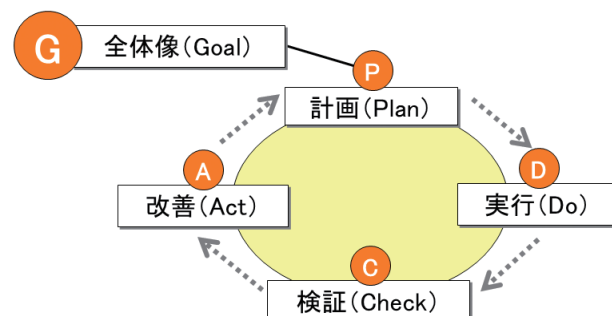
感情は、業務の遂行や人間関係の土台になる要素。組織は異なるタイプの人で構成される集合体であり、グループワークでその比率を考察。自分と価値観・考え方が「まあまあ合う」人が80%、「よく似ている人」が3%、「かなり違う人」が17%いるという結果に、会場から驚きの声が上がった。私たちの感情は“ものの見方”によって大きく左右されるため、不要な思い込みを手放すことが冷静な感情コントロールの第一歩となる。

② 時間マネジメント（生産性向上）

時間を有効に使うには、生産性を意識することが重要。PDCAに“Goal（目標）”の視点を加えた「GPDCA」によって、仕事の全体像を明確に把握することで、限

られた時間の中でも効果的な進行が可能になる。

「重要度 × 緊急度 = 優先順位」という考え方をもとに、業務の優先度を見極める判断力を高めることもポイント。



③ 意欲マネジメント（モチベーション維持）

モチベーションの源泉は人それぞれ。「自分物語」「承認」「成長実感」など、自分にとって何がエネルギーになるかを理解することが必要。「停滞期(プラトー)」も自然な流れとして受け入れつつ、与えられた仕事に自分らしい工夫を加えることで、意欲的に取り組む姿勢が養われていく。

④ 目標マネジメント（成果にコミット）

「目標」とは「ゴール」にたどり着くための目安や通過点。「ゴール」とは「目的」を達成するために目指すべき最終的な目印。「目的」とは成し遂げようと目指す事柄。この3つの違いが明確でなければ目標マネジメントはできない。また、目標達成には「問題(Problem)」と「課題(Issue)」を明確にすることも非常に重要で、あるべき姿と現状の差を「問題」として捉え、「課題」に変える思考が必要となる。

4. まとめ

セミナーは講師の豊富な体験談と、参加者全員が発言できるディスカッションの機会が多く、さまざまな意見が活発に飛び交う場となった。4つのセルフマネジメント力+体調マネジメントで自身を整えながら、自分らしく成果を高めるためのヒントが多く詰まった内容で、年齢や性別に関係なく多くを学べるセミナーであった。

レポート作成：北陸銀行速星支店 得意先課主査
北陸経済研究所インターン 五十嵐 加奈