

職場での友人が働く意欲を高める

🕒 所要時間 3分

友人の存在は大きい。最新のGallup社の調査によると、職場で友人がいることで働く意欲が増し、生産性を高めることが明らかになった。

Gallup社の150カ国を対象にしたグローバル調査、「ウェルビーイング：不可欠な5要素」では、ウェルビーイングの主要5要素である「仕事、社会性、経済状況、健康、コミュニティ」の側面で様々な質問を投げかけている。結果は職場で友人を持ち、社会的に交わることは仕事を妨げ、生産性を損なうものだという今までの論理を否定したものになった。

研究調査の結果は今までの常識とは反対で、**回答者の30%は職場に友人がいることは友人がいないと答えた回答者よりも仕事に対して7倍も意欲があることが分かった。**

回答者の30%は職場に友人がいることは友人がいないと答えた回答者よりも仕事に対して7倍も意欲があることが分かった。

ウェルビーイング：不可欠な5要素 | Gallup

信頼できる人間関係

人間は社会的な動物である。人間はお互いに依存し、助け合い、共生することで進化してきた。労働意欲の問題はただ単に会社のブランドや業務、プロセスを忠実に実行していくことだけではない。人が約束を果たしてくれたことに対して、思いやりと礼節をもってそれを返していくという人間同士の信頼関係と深く関わっている。職場に友人がいることは会社への帰属意識を育み、ウェルビーイングをも向上させ、企業にとっても、従業員が会社の一員として適合することで最終的には業績を上げることにつながるのである。

労働意欲の問題は人が約束を果たしてくれたことに対して、思いやりと礼節をもってそれを返していくという人間同士の信頼関係と深く関わっている。

職場での交流を促す

職場で友人をつくるにはどうすればいいか? 下記の3つのステップがあなたの習慣化した考え方を変え、信頼関係を構築することに役立つはずである。

1. **時間をつくってカジュアルにつながる**：Gallup社の調査によると、充実した1日にするには最大6時間は人と交わることが必要で、それが3時間になるとその充実度が10%低下するという。ネット上も含む同僚との連絡や会話の関係づくり、協働したり、サポートを求めたりする際に強い味方になる。
2. **チーム以外の人ともコミュニケーションをする**：同じプロジェクトやチーム以外の人に協力や助力を求めたり、求

められたりするのは意外と難しいものである。しかし、これも問題である。アイデアへの意見を広く聞いたりすることも重要で、人は意見を求められると嬉しいものである。人に手を貸すよう努めることで、結果として自分の創造領域を拡張、仕事にも好影響をもたらすものである。

3. **オフィスに人が交わるスペースを取り入れる：**カフェのような共用エリアは、ランチやコーヒブレイク以外に社内のカジュアルなイベント等で集うには最適な「場」である。チームランチはもちろん、普段は交流のない人と話す機会をつくり、横のつながりを構築できる。カフェのようなソーシャルなスペースは、外部からの刺激レベルをコントロールできるように集中ワークといったエリアとは切り離して設置することも重要である。

あなたには職場に友人がいますか？ いることによってどういうメリットがありますか？是非ご意見をお寄せください。友人関係が職場でのウェルビーイングの向上にどう役立っているかをお聞かせください。

職場でのウェルビーイングに関する詳細は[こちら](#)から。

関連記事

Beatriz Arantes

シニアデザイン研究員、心理学者、Workspace Futures

パリに拠点を置き、Steelcase Workspace Futuresグループのシニア研究員として、人間の感情と行動に関する心理学や、それらがどう仕事やワークプレイスに影響を及ぼすかの研究を担当。