

## レジリエンス（困難突破力）とウェルビーイング（幸福感）を高める「内省力」 職場の相互称賛が、ポジティブな内省を促進

一般社団法人ピアトラスト（東京都新宿区／代表：入江健一郎、以下「当社団」）は、立教大学経営学部 中原淳教授との共同研究として、当社団が提供する相互称賛サービス『Peer-Trust』導入企業を対象に、自己内省によるレジリエンス向上の実証研究を行ってまいりました。

### 自己内省で、部下のレジリエンス（困難を乗り越えられる力）を高める

『Peer-Trust』は、職場の仲間（上司・部下・同僚）同士が、アプリ上のメッセージカードでお互いの仕事を称賛しあう相互称賛サービスです。

2020年度の実証研究では、相互称賛データを用いておこなう上司・部下間の1on1が、部下の仕事への意欲を高めることが示されました。この結果に基づき、2021年3月に称賛データを用いた『ポジティブ1on1』の手法を公開しました。（<https://www.peer-trust.com/research/2020>）

今期は、上司側の働きかけのみならず、部下本人の「自己認識向上」も重要と捉え、相互称賛データを用いて**部下自身が自己内省をおこなうことが、部下のレジリエンス（困難を乗り越えられる力）を高める**という仮説を立てました。

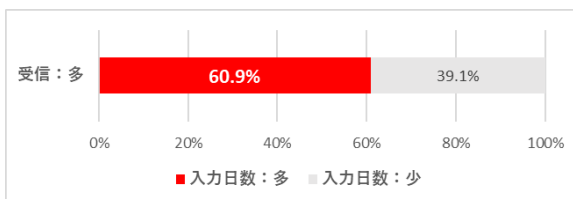
### 称賛を多くもらうほど、内省の頻度が高くなる

今回の調査は、2021年12月～2022年1月に『Peer-Trust』導入企業の協力のもと行いました。対象企業では『Peer-Trust』を用いて日常的に称賛メッセージが送り合われています。このうち一部のユーザーに、自身の心理的なコンディションの点数（5段階）と振り返りメモを、6週間にわたり記録してもらいました。

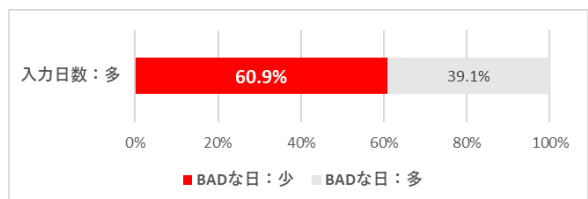
コンディション記録の提出があったユーザー46名の記録内容、同時期に受け取った『Peer-Trust』称賛メッセージの件数、事後に行った意識調査の回答を比較した結果、以下の傾向がわかりました。

- ① 受け取った称賛メッセージの件数が多い群は、**コンディション記録の入力頻度が高い人が多い**。
- ② コンディション記録の入力頻度が高い群は、**「BADな日」の割合が低い人が多い**。  
※コンディションが悪い日を「BADな日」（＝5段階中1点または2点を入力した日）とする。
- ③ 「BADな日」が少ない群は、**「困難なことでもポジティブに取り組むことができる」、「全体的に見て、現在私の人生は幸せだといえる」と答えた割合が高い**。

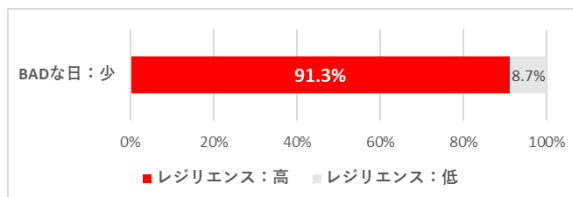
① 称賛の受信が多い群の コンディション記録頻度



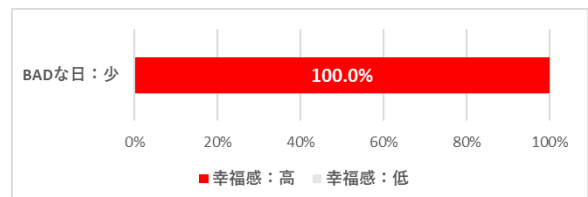
② 記録頻度が多い群の コンディションBADの日の割合



③-1 「困難なことでもポジティブに取り組むことができる」



③-2 「全体的に見て、現在私の人生は幸せだといえる」



以上より、**称賛メッセージを多く受け取る人ほど、内省をしやすく（①）、「BADな日」は少なくなる（②）。結果として、困難を乗り越える力（レジリエンス）と幸福感（ウェルビーイング）も高くなっている（③）**ことがわかります。

## なぜ相互称賛で、内省の力が高まるのか？

### ● 立教大学 経営学部 中原 淳 教授（当社団理事）



今回の分析結果からは、相互称賛が働く人の自己認識力を高めるとともに、レジリエンスとウェルビーイングにも好影響を与えることが示唆されました。『Peer-Trust』を用いて称賛が送り合われる職場では、常に「鏡」に映る自分の姿を見ながら仕事をしているようなものです。周囲から見た自分を日常的に意識するほど、内省が促されるのではないかと思います。成長には、自己を見つめる「鏡」が必要なのです。

改善、成長に振り返りは不可欠だが、反省はいやだ、という人も多いのではないのでしょうか。日頃からポジティブな反応を多く得ていれば、憂鬱な「セルフだめだし会」は避けられると思います。

職場での相互称賛によって、部下が自ら前向きに内省する力をつければ。上司が一人ひとりに手をかける負担を軽減しつつ、変化や困難を乗り越えて成果を出し、皆がイキイキと働ける組織をつくることができるでしょう。

### ▶ 相互称賛 = 周囲からポジティブな反応がある職場



### Youtubeチャンネルをご覧ください

本研究のポイントをまとめた動画を、当社団の公式SNSアカウントにて公開いたします。このほか、称賛データを用いた『ポジティブ1on1』の効果と手法、当社団理事・中原教授による人事領域のトレンド解説も公開しております。広くご覧いただき、ご活用ください。

- ▶ Youtube : [https://www.youtube.com/channel/UCEmotf\\_MztB2H1zArRFYS3g](https://www.youtube.com/channel/UCEmotf_MztB2H1zArRFYS3g)
- ▶ note : <https://note.com/peertrust/>

### 相互称賛サービス『Peer-Trust』無料トライアル受付中

『Peer-Trust』のすべての機能を1ヵ月間無料でお試しいただける無料トライアルをご用意しています。導入検討中の企業担当者様は、オフィシャルサイト「お問い合わせ」フォームよりお気軽にお申込みください。

#### 一般社団法人ピアトラスト

事務局 : 東京都新宿区西新宿6丁目5番1号

代表者 : 入江健一郎

設立 : 2020年6月1日

事業内容 : 相互称賛サービスの提供 / 相互称賛データの分析に基づく実証研究 / 仕事価値観に関する情報発信

URL : <https://www.peer-trust.com/>

【本リリースに関するお問い合わせ】 一般社団法人ピアトラスト 広報担当：川原 [info@peer-trust.com](mailto:info@peer-trust.com)