

# 仕事は一人でやるものではない

仕事はすべて一人で出来るわけではありません。周囲と協力することで、より大きな成果、より好ましい結果を手にすることが出来ます。「協力や助け合い、役割分担して、より大きな成果を生み出すために個人が集まっているのが組織であり、会社である」ということもできるでしょう。

実際、仕事ができる人ほど、一人では仕事をしていません。周囲を巻き込みながら仕事を進めています。あなたは周囲から効果的なサポートを受けて、より大きな成果を生み出すことが出来ていますか？逆に、周囲の人に協力し、彼ら彼女らの成果に貢献していますか？

『人間関係マップ』を活用すると、自分の周囲にある“人的資源”を見える化し、また、お互いの関係性について確認することができます。『人間関係マップ』を作り、より良好な関係の中で協力しあい、活かし合える環境を構築しましょう。

→ ご相談はこちらから ←

## 人間関係マップを作成する

まず、自分を取り巻く人的資源を見える化します。

自分の周囲にはどんな人がいるでしょうか？

以下をヒントに考えてみましょう。

- あなたの上司・その上の上司
- 同僚/部下/先輩
- 取引先で影響のある人
- 社外で協力してくれる人
- 仕事で影響を受けた人/受けている人
- 毎日挨拶をする人
- ランチや飲みに行く人
- 何かあったときに相談したい人
- 指示を出す人
- 仕事を依頼する人
- ストレスを抱えたときに、話せる人
- 嬉しいことを報告したい人
- 一緒に仕事をしたい人
- あなたに貴重なアドバイスをくれる人
- ロールモデルとなる人
- 貴重な情報をくれる人
- よくあなたを助けてくれる人
- 一緒にいるとやる気が出る人

## 人間関係マップを作成する

- ① 出てきた人の名前を付箋に書きます。  
(1枚の付箋に1人の名前を記入します)
- ② 仕事への影響力の強さを5段階評価し、名前の横に数字を書きます。  
(5が高い、1が低い)
- ③ 別紙ワークシートにポジショニングしていきます。  
(30人以上を書き出しましょう)  
ポジショニングのやり方は次ページを参照してください

<付箋の書き方>

○○さん (3)

△△部長 (5)

## ソーシャルサポートで関係性を分類する

書き出した人たちとの関係性の尺度としては「ソーシャルサポート」を用います。ソーシャルサポートとは、周囲の人々から与えられる物質的・心理的支援のことで、具体的には以下の4つに分類されます。

### <精神的サポート>

- ・情緒的サポート：受容的で共感的な態度（励まし、愚痴を聴く、相談に乗る等）  
⇒気持ちが安定し、やる気が起こる
- ・評価的サポート：適切な評価（努力を認める、褒める等）  
⇒自信が深まる、積極性が高まる

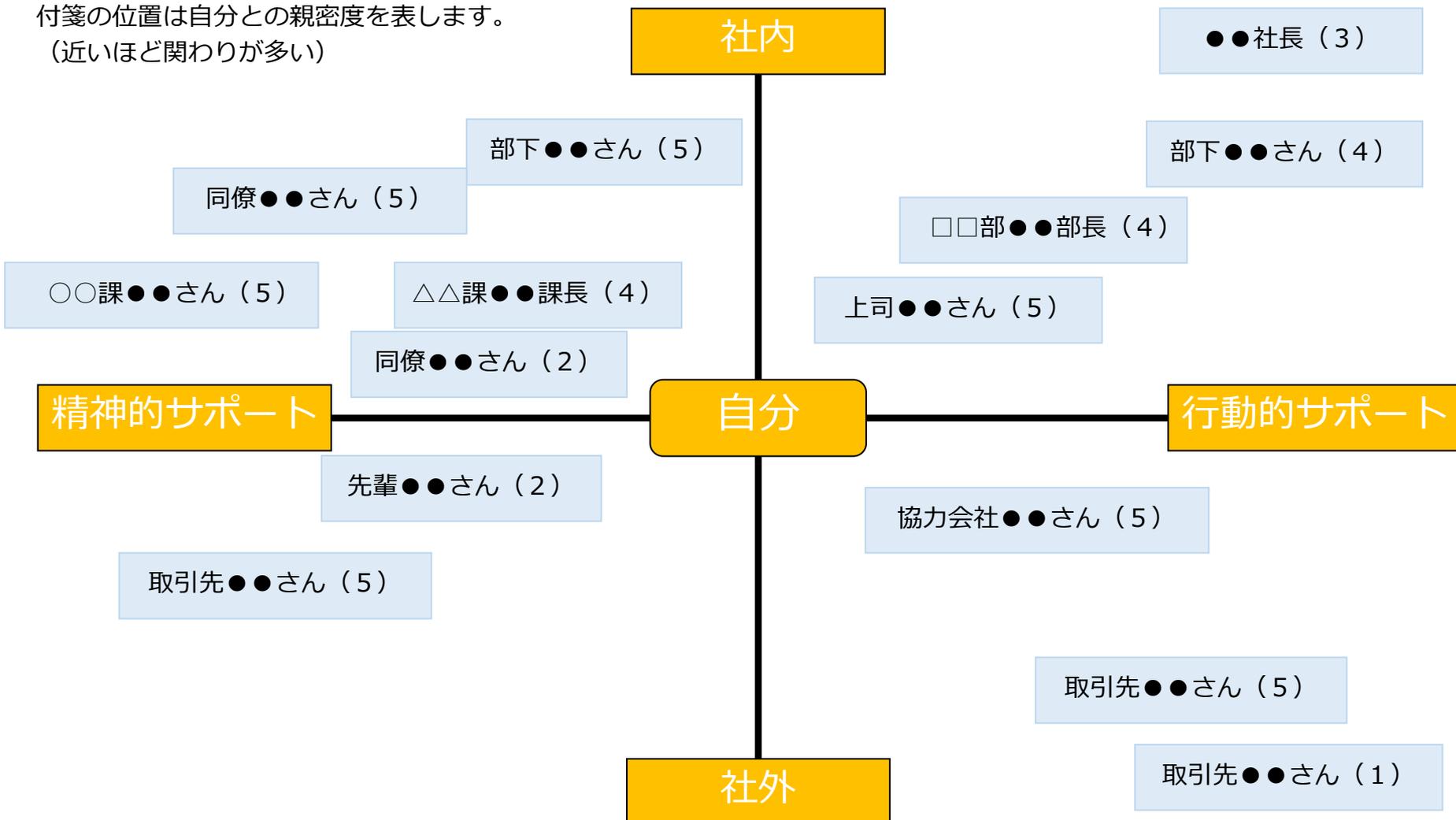
### <行動的サポート>

- ・道具的サポート：一緒に問題解決にあたる、金銭的支援をする  
⇒直接的に関わり、支援する
- ・情動的サポート：必要な知識や役立つ情報を与える  
⇒間接的に関わり、支援する

名前をあげた一人ひとりについて、精神的なサポートを受けているのか、行動的なサポートを受けているのかを分類して、ポジショニングしましょう。

## 人間関係マップを作成する（完成イメージ）

数字は自分の仕事に関する影響力の強さを表し、  
付箋の位置は自分との親密度を表します。  
(近いほど関わりが多い)



## 人間関係マップからわかること

人間関係マップをつくることで、

- ① まず自分がどんな人的資源を持っているかが分かります。  
周囲との「報連相」、とくに相談を活用して支援を得ましょう。
- ② 今ある関係性を維持・強化できるように  
距離が近い相手に対する貢献を意識して、win-winの関係を築きましょう。
- ③ 少し距離が遠いなと思う人、その中でも仕事への影響力が強い人に対して、  
ぜひ自分から距離を近づけていくように心がけましょう。

周囲には思ったより「味方」がいるものです。周囲のリソースを活用できるかどうかは自分次第、普段からのコミュニケーションが重要です。良好な関係性を築くための働きかけを自ら行い、周囲を巻き込みながら仕事をすることで、自分の成果を上げ、また、周囲の成果に貢献して、組織全体の生産性を上げていきましょう。

# 『人間関係マップ』で自分の人的資源を把握して活用する

※A3サイズでの作成・印刷をおすすめします

