

「働きがい」と「幸せ」の関連性を解明

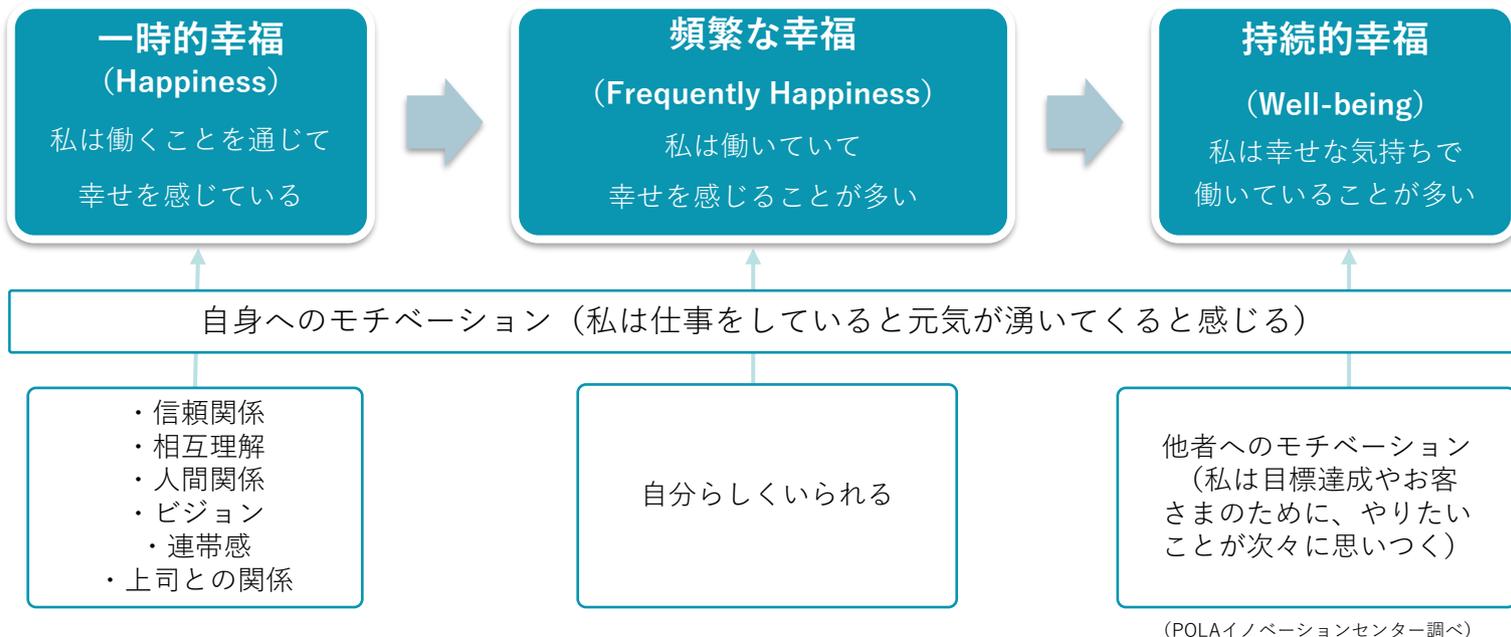
働きがいと幸せは3段階に分類できる

一時的幸福（Happiness）から持続的幸福（Well-being）への要素を解明

株式会社ポーラ（本社：東京都品川区、代表取締役社長：及川 美紀）内の『ポーラ幸せ研究所』では、お客さまをはじめ、ビジネスパートナーや従業員一人ひとりの永続的幸福の実現に向け、様々な研究に取り組んでいます。中でも近年働き方や働く意義が多様化している中で、これからの未来に向けた「働く幸せ」について着目し、『POLAイノベーションセンター』とともに働く人の幸福感を高める要素研究を実施しました。

従業員を対象に働きがいと幸せの関連性を調査したところ、働きがいと幸せには一時的幸福（Happiness）、頻繁な幸福（Frequently Happiness）、持続的幸福（Well-being）の3段階に分類できることを明らかにしました。さらに、幸せに働くためには、自身へのモチベーション「私は仕事をしていると元気が湧いてくると感じる」がすべての過程において必須項目であり（図1、2、3）、各段階で特徴的に変化する項目があることがわかりました。

頻繁な幸福（Frequently Happiness）には「自分らしくいられる」、持続的幸福（Well-being）には「他者へのモチベーション（目標達成やお客さまのためにやりたいことが次々に思いつく）」という特長的な項目がそれぞれ非常に重要であるとわかりました（図4）。



※ポーラ従業員147名を対象としたアンケートにて、「信頼関係」「相互理解」「人間関係」「ビジョン」「モチベーション」「連帯感」「上司との関係」等の項目が、働きがいや働く幸せとどのように関連しているかを調査。

これらの研究成果は、2024年12月11日～13日に石川県金沢市金沢歌劇座にて開催されるヒューマンコミュニケーショングループ（HCG）シンポジウム2024にて発表する予定です。

幸せに働くためには、HappinessからWell-beingへの過程を考慮し、各過程で必要な項目をサポートできるような職場環境を提供することと、働く人は自身へのモチベーションだけでなく、他者へのモチベーションがあることで、よりwell-beingな働き方に近づくと考えられます。

◆「働きがいと幸せ（HappinessからWell-being）の関連性研究

働きがいと幸せの関連性には段階があると仮定し、「信頼関係」「相互理解」「人間関係」「ビジョン」「モチベーション」「連帯感」「上司との関係」等の項目が、どのように相関しているかを調査しました。

【調査概要】

調査実施機関：株式会社ポーラ

調査期間：2024年7月22日から2024年7月29日

調査方法：アンケート調査

被験者：株式会社ポーラ従業員147名（25歳以下6名、26～34歳29名、35～44歳43名、45～54歳28名、55歳以上41名）

評価項目：下記の質問項目について、10段階（1:まったくあてはまらない～10:非常にあてはまる）で調査を実施した。

大分類	設問	大分類	設問	
自分らしくいられる	Q1 私は仕事をすることで自分らしくいられる	自責	Q41 私は仕事をすることで他者のせいで仕事が忙しい	
	Q2 私は仕事をすることでありのままの自分でいられる	ストレス	Q42 私は仕事をすることで精神的なストレスを感じる	
	Q3 私は仕事をすることで自然体でいられる		Q43 私は仕事をすることで身体的なストレスを感じる	
	Q4 私は仕事をすることで自分の個性を活かすことができる	連帯感	Q44 私は職場に連帯感を感じる	
	Q5 私は仕事をすることで感謝されていると感じる		Q45 私は職場の仲が良いと感じる	
	Q6 私は仕事をすることで貢献できていると感じる		Q46 私は職場で皆が同じ目標を目指していると感じる	
	Q7 私は仕事をすることで正当に評価されていると感じる		Q47 私は職場において誰一人欠けてほしくないと感じる	
	Q8 私は職場で自分なりの役割を担っている		Q48 私は自分の所属する職場を実効性が高い組織だと感じる	
	Q9 私は仕事をすることで自分の裁量で仕事を進められる		Q49 私は職場を自分の居場所だと感じたり、居心地の良さを感じる	
	Q10 私は仕事をすることで自分の弱みを受け入れてもらえる		Q50 私は職場の仲間と共に乗り越えてきた経験がある	
	Q11 私は仕事をすることで意見を受容されていると感じる	Q51 私は仕事をすることで自分を成長させてくれる仲間と働くことができる		
	Q12 私は仕事をすることで意見が否定されると感じる	Q52 私は職場でやる気を阻害されると感じる		
	Q13 私は仕事をすることで言いたいことが言えないと感じる	共通敵の存在	Q53 私は職場で、周囲から会社の不満を耳にすることがある	
	Q14 私は仕事をすることで意見を押し付けられると感じる		Q54 私は職場で、職場内の特定の人物に対する不満や愚痴を耳にすることがある	
信頼関係	Q15 私は仕事をすることで助けを当てに出来る	コミュニケーション	Q55 私は職場で、安心できない人がいる	
	Q16 私は仕事をすることで他の人を助けたいと思う		Q56 私は仕事をすることでプライベートの話ができる	
	Q17 私は仕事をすることで相談できる存在がいる		Q57 私は仕事をすることで悩みを打ち明けられる	
	Q18 私は職場での人間関係が良好であると感じる		Q58 私は仕事をすることで愚痴や不満を言える	
	Q19 私は仕事をすることで同僚から刺激を受け、自分を高められると感じる	上司との関係	Q59 私は仕事をすることで気軽に話しかけられる	
	Q20 私は仕事をすることで自分に無いスキルを持っている人がいる		Q60 私は仕事をすることで同僚の改善すべきところを指摘できる	
	Q21 私は仕事をすることで憧れの人がいる		Q61 私は仕事をすることで上司との関係が良好である	
	Q22 私は仕事をすることで孤独を感じる		Q62 私は仕事をすることで上司が信頼できる	
	Q23 私は仕事をすることで同僚と意思疎通できていないと感じる		Q63 私は仕事をすることで上司と気軽に冗談が言える	
	Q24 私は仕事をすることで同僚と比較して劣等感を感じる		Q64 私は仕事をすることで働きがいを感じる	
相互理解	Q25 私は仕事をすることで同僚の強みを理解している	働き方	Q65 私は個人で仕事をする方が好ましい	
	Q26 私は仕事をすることでお互いの能力を感じる		Q66 私はチームで仕事をする方が好ましい	
	Q27 私は同僚に感謝している		Q67 私は働くことを通じて、幸せを感じている	
人間関係	Q28 私は仕事をすることで尊敬できる人がいる	働く幸せ	Q68 私は働いていて幸せを感じる人が多い	
	Q29 私は仕事をすることで高めあえる人がいる		Q69 私は幸せな気持ちで働いている人が多い	
	Q30 私は仕事をすることで助け合える人がいる		働く不幸せ	Q70 私は仕事をすることで成果を出す自信がない
	Q31 私は仕事をすることで信用できる人がいる			Q71 私は仕事をすることで他者から理不尽な要求をされることがある
ビジョン	Q32 私は仕事をすることで信用できない人がいる	モチベーション	Q72 私は仕事をすることで精神的な余裕が作れていないと感じる	
	Q33 私は仕事をすることで目指したい姿や目標がある		Q73 私は職場のメンバーに足を引っ張られているように感じる	
モチベーション	Q34 私は今の仕事で自分にとってやりがいがあると感じる	幸福度	Q74 私は自分がこの職場で大切に扱われていないと感じる	
	Q35 私は仕事をしていると元気が湧いてくると感じる		Q75 私は私の仕事での努力は、報われないと感じる	
	Q36 私は目標達成やお客さまのために、やりたいことが次々に思いつく		Q76 現在あなたは、人生全般において、幸せを感じていますか。	
	Q37 私は仕事を通じて、もっと自分を成長させたいと感じる			
仕事	Q38 私は仕事をすることでやらされ仕事が多いと感じる			
	Q39 私は仕事をすることでやりたい仕事ができると感じる			
	Q40 私は仕事をすることで自分だからできる仕事があると感じる			

【前提条件】

- ・アンケート項目のうち、「Q67 私は働くことを通じて幸せを感じている」は一時的な幸福の感情（感じる）を示す言葉であり、時間的には短い意味が含まれているため、一時的幸福（Happiness）と定義した。
- ・「Q68 私は働いていて幸せを感じる人が多い」は幸せの機会の頻度を示す言葉であるため、頻繁な幸福（Frequently Happiness）と定義した。
- ・「Q69 私は幸せな気持ちで働いている人が多い」は幸せの持続性を示す状態であり、持続性・継続性など時間的に続いている意味が含まれているため、持続的幸福（Well-being）と定義した。

【調査結果1】 一時的幸福 (Happiness)

一時的幸福 (Happiness) は、自分らしくいられる、信頼関係、相互理解、人間関係、ビジョン、モチベーション、仕事、ストレス、連帯感、共通敵の存在、コミュニケーション、上司との関係、働きがい、働く不幸せ、幸福度の項目に関係が示された (表1)。

項目	推定値	p値(Prob>F)
切片	0.11513614	1
Q2 私は仕事をするうえでありのままの自分でいられる	0.24469524	0.05245
Q3 私は仕事をするうえで自然体でいられる	-0.3668075	0.00353
Q4 私は仕事をするうえで自分の個性を活かすことができる	0.21176126	0.01678
Q6 私は仕事をするうえで貢献できていると感じる	0.3021488	0.00301
Q11 私は仕事をするうえで意見を受容されていると感じる	-0.3262695	0.00082
Q23 私は仕事をするうえで同僚と意思疎通できていないと感じる	0.10011947	0.05706
Q24 私は仕事をするうえで同僚と比較して劣等感を感じる	0.10292057	0.02569
Q25 私は仕事をするうえで同僚の強みを理解している	0.19148852	0.0069
Q30 私は仕事をするうえで助け合える人がいる	0.14748038	0.0196
Q33 私は仕事をするうえで目指したい姿や目標がある	-0.0984868	0.0987
Q34 私は今の仕事が自分にとってやりがいがあると感じる	-0.1307044	0.06077
Q35 私は仕事をしていると元気が湧いてくると感じる	0.32372469	5.11E-05
Q37 私は仕事を通じて、もっと自分を成長させたいと感じる	0.16799895	0.00544
Q40 私は仕事をするうえで自分だからできる仕事があると感じる	-0.0754924	0.21607
Q42 私は仕事をするうえで精神的なストレスを感じる	-0.065563	0.18449
Q43 私は仕事をするうえで身体的なストレスを感じる	0.09984996	0.05172
Q49 私は職場を自分の居場所だと感じたり、居心地の良さを感じる	-0.1158736	0.09143
Q50 私は職場の仲間と共に乗り越えてきた経験がある	-0.1179834	0.03603
Q54 私は職場で、職場内の特定の人物に対する不満や愚痴を耳にすることがある	-0.0601309	0.13334
Q58 私は仕事をするうえで、悩みを打ち明けられる	-0.1690408	0.01719
Q59 私は仕事をするうえで愚痴や不満を言える	0.24057175	0.00012
Q60 私は仕事をするうえで同僚の改善すべきところを指摘できる	0.11760998	0.00839
Q63 私は仕事をするうえで上司と気軽に冗談が言える	0.08343591	0.12011
Q64 私は仕事をするうえで働きがいを感じる	0.26730546	0.007
Q70 私は仕事をするうえで成果を出す自信がない	-0.1573297	0.00474
Q71 私は仕事をするうえで他者から理不尽な要求をされることもある	-0.1170878	0.01363
Q73 私は職場のメンバーに足を引っ張られているように感じる	0.08604859	0.12023
Q75 私は、私の仕事での努力は、報われないと感じる	-0.1429143	0.00461
Q76 現在あなたは、人生全般において、幸せを感じていますか。	0.17878665	0.00064

表1 ステップワイズ法による重回帰分析結果

「Q67 私は働くことを通じて幸せを感じている」の回答値を目的変数、Q1~Q66とQ70~Q76の各回答値を説明変数として、ステップワイズ法で重回帰分析を行った結果を表1に示す。
R2乗: 0.8820、自由度調整R2乗: 0.8528。

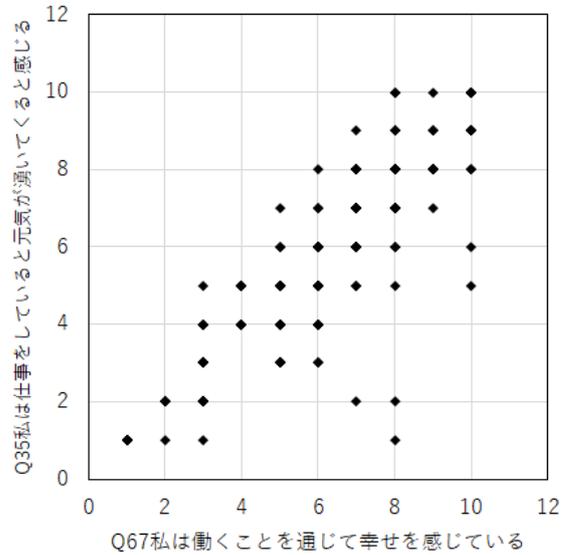


図1 「Q67 私は働くことを通じて幸せを感じている」の回答値と「Q35 私は仕事をしていると元気が湧いてくると感じる」の回答値の散布図。
Spearmanの順位相関係数は0.8302 (p<0.0001*)

(POLAイノベーションセンター調べ)

【調査結果2】 頻繁な幸福 (Frequently Happiness)

頻繁な幸福 (Frequently Happiness) は、自分らしくいられる、信頼関係、人間関係、ビジョン、モチベーション、ストレス、上司との関係、働く不幸せ、幸福度の項目に関係が示された (表2)。

項目	推定値	p値(Prob>F)
切片	0.20443012	1
Q2 私は仕事をするうえでありのままの自分でいられる	0.2429911	0.02883
Q3 私は仕事をするうえで自然体でいられる	-0.3236306	0.00408
Q4 私は仕事をするうえで自分の個性を活かすことができる	0.31986954	0.0001
Q6 私は仕事をするうえで貢献できていると感じる	0.19649395	0.04836
Q8 私は職場で分りの役割を担っている	-0.1420575	0.02593
Q10 私は仕事をするうえで自分の弱みを受け入れてもらえる	0.1598588	0.01253
Q11 私は仕事をするうえで意見を受容されていると感じる	-0.3469664	0.00033
Q12 私は仕事をするうえで意見が否定されると感じる	0.1404779	0.01558
Q13 私は仕事をするうえで言いたいことが言えないと感じる	0.09701543	0.03313
Q22 私は仕事をするうえで孤独を感じる	-0.0640719	0.13348
Q24 私は仕事をするうえで同僚と比較して劣等感を感じる	0.14167261	0.00089
Q30 私は仕事をするうえで助け合える人がいる	0.12201763	0.01619
Q33 私は仕事をするうえで目指したい姿や目標がある	-0.0714401	0.19105
Q34 私は今の仕事が自分にとってやりがいがあると感じる	-0.0943885	0.12295
Q35 私は仕事をしていると元気が湧いてくると感じる	0.52559859	3.30E-14
Q37 私は仕事を通じて、もっと自分を成長させたいと感じる	0.13356448	0.01592
Q43 私は仕事をするうえで身体的なストレスを感じる	0.08223245	0.06157
Q63 私は仕事をするうえで上司と気軽に冗談が言える	0.13924742	0.00368
Q70 私は仕事をするうえで成果を出す自信がない	-0.0833886	0.10364
Q71 私は仕事をするうえで他者から理不尽な要求をされることもある	-0.0636483	0.16773
Q72 私は仕事をするうえで精神的な余裕が作れていないと感じる	-0.1449068	0.00315
Q75 私は、私の仕事での努力は、報われないと感じる	-0.1567683	0.00073
Q76 現在あなたは、人生全般において、幸せを感じていますか。	0.12282054	0.01226

表2 ステップワイズ法による重回帰分析結果

「Q68 私は働いていて幸せを感じることが多い」の回答値を目的変数、Q1~Q66とQ70~Q76の各回答値を説明変数として、ステップワイズ法で重回帰分析を行った結果を表2に示す。
R2乗: 0.8874、自由度調整R2乗: 0.8664。

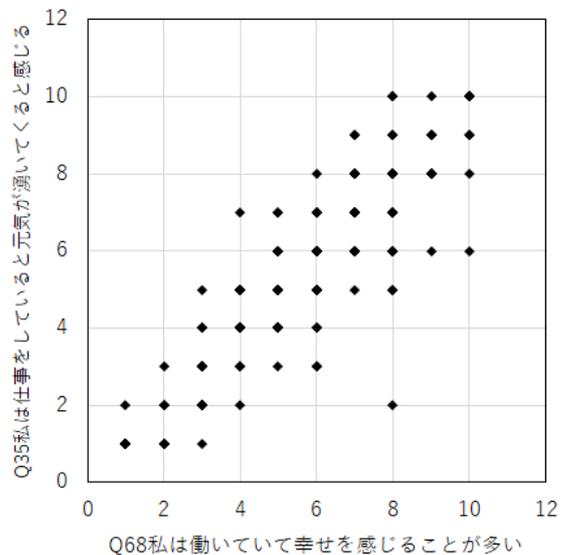


図2 「Q68 私は働いていて幸せを感じることが多い」の回答値と「Q35 私は仕事をしていると元気が湧いてくると感じる」の回答値の散布図。
Spearmanの順位相関係数は0.8569 (p<0.0001*)

(POLAイノベーションセンター調べ)

【調査結果3】持続的幸福 (Well-being)

持続的幸福 (Well-being) は、自分らしくいられる、信頼関係、相互理解、人間関係、モチベーション、仕事、自責、連帯感、コミュニケーション、働く不幸せ、幸福度の項目に関係が示された (表3)。

項目	推定値	p値(Prob>F)
切片	0.39416507	1
Q4 私は仕事をするうえで自分の個性を活かすことができている	0.2195109	0.0032
Q5 私は仕事をするうえで感謝されていると感じる	0.1071829	0.1296
Q7 私は仕事をするうえで正当に評価されていると感じる	-0.1811222	0.00417
Q9 私は仕事をするうえで自分の裁量で仕事を進められる	-0.0871514	0.09277
Q12 私は仕事をするうえで意見が否定されると感じる	0.11079233	0.0275
Q20 私は仕事をするうえで、自分に無いスキルを持っている人がいると感じる	-0.0854641	0.14784
Q25 私は仕事をするうえで同僚の強みを理解している	0.1059198	0.09269
Q32 私は仕事をするうえで信用できない人がいる	-0.0863419	0.01777
Q35 私は仕事をしていると元気が湧いてくると感じる	0.555924	2.70E-18
Q36 私は目標達成やお客さまのために、やりたいことが次々に思いつく	0.20638432	3.69E-05
Q38 私は仕事をするうえでやらされ仕事が多いと感じる	0.10084998	0.05469
Q41 私は仕事をするうえで他者のせいで仕事が忙しい	-0.0606102	0.19344
Q50 私は職場の仲間と共に乗り越えてきた経験がある	0.08571375	0.06142
Q57 私は仕事をするうえで、プライベートの話ができる	-0.0992164	0.04985
Q59 私は仕事をするうえで愚痴や不満を言える	0.11978554	0.0093
Q60 私は仕事をするうえで同僚の改善すべきところを指摘できる	-0.0637832	0.09319
Q71 私は仕事をするうえで他者から理不尽な要求をされることがある	-0.138216	0.00551
Q73 私は職場のメンバーに足を引っ張られているように感じる	0.10344493	0.03559
Q75 私は、私の仕事での努力は、報われないと感じる	-0.0912429	0.03222
Q76 現在あなたは、人生全般において、幸せを感じていますか。	0.0879788	0.05203

表3 ステップワイズ法による重回帰分析結果

「Q69 私は幸せな気持ちで働いていることが多い」の回答値を目的変数、Q1～Q66とQ70～Q76の各回答値を説明変数として、ステップワイズ法で重回帰分析を行った結果を表3に示す。
R2乗：0.8861、自由度調整R2乗：0.8680。

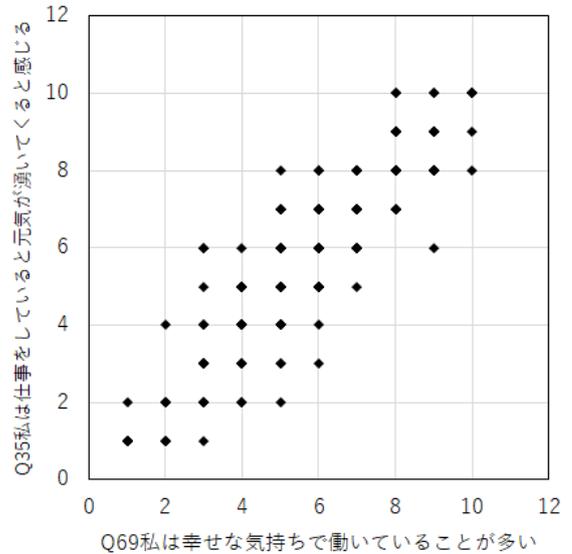


図3 「Q69 私は幸せな気持ちで働いていることが多い」の回答値と「Q35 私は仕事をしていると元気が湧いてくると感じる」の回答値の散布図
Spearmanの順位相関係数は0.8816 (p<0.0001*)

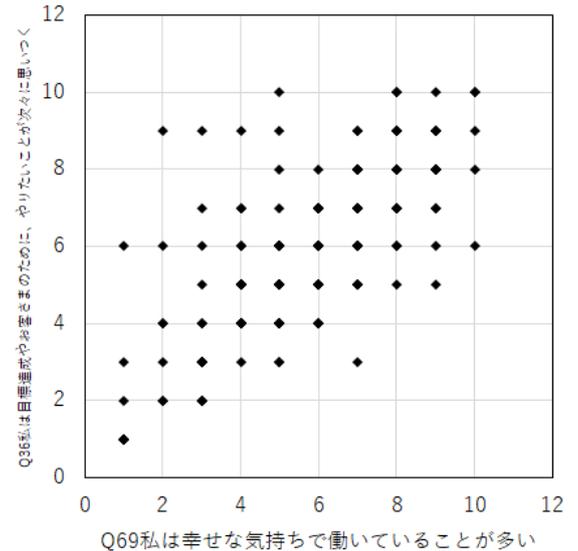


図4 「Q69 私は幸せな気持ちで働いていることが多い」の回答値と「Q36 私は目標達成やお客さまのために、やりたいことが次々に思いつく」の回答値」の散布図
Spearmanの順位相関係数は0.6735 (p<0.0001*)

(POLAイノベーションセンター調べ)

POLAイノベーションセンター

株式会社ポーラは2022年7月より本社内に「POLAイノベーションセンター」を発足しました。サイエンス&テクノロジーを武器にオープンイノベーションを推進し、新たな価値の創出を実現していきます。

ポーラ幸せ研究所

ポーラは2021年4月より、幸福学の専門家である慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科教授の前野隆司氏、慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科附属SDM研究所の前野マドカ氏の協力を得て『ポーラ幸せ研究所』を創設し、従業員やビジネスパートナーとその家族、お客さま、ステークホルダー、地域・社会における美しく幸せな生き方、ウェルビーイング実現に向けた仕組み作りと社内外への啓発のため、様々な研究を続けています。従業員やビジネスパートナー、生活者の幸福度の意識調査や、ポーラオリジナルの「幸せ」を構成する因子の特定、幸せ研究に基づくソリューション開発などの活動を通して、ポーラが企業理念に掲げている“美と健康を願う人々および社会の持続的幸福”を追求します。