

GROUP WORK

# Trinity. IKI Lab

2025.12.26





# 目次



- 01 ようへいさんからのメッセージ
- 02 今日のゴール
- 03 My Best Success of 2025
- 04 私を動かす「いきいき成分表」
- 05 そもそも「いきいき」ってなに？
- 06 今日のまとめ

FROM YOHEI

01

ようへいさんからの  
メッセージ



# いきいきと働ける環境を目指して



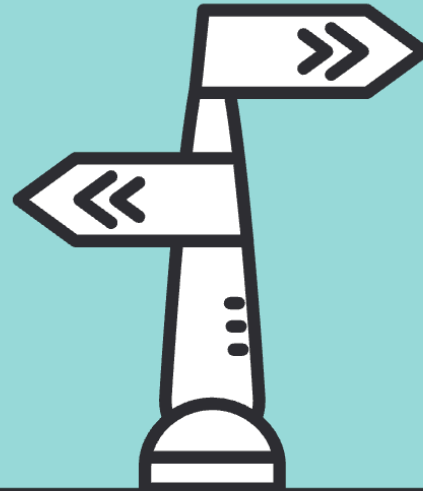
## 社員一人ひとりがいきいきと働くこと。

それは最大限のパフォーマンスを生み出し、組織の成長につながる、何より大切な土台だと私たちは考えています。

楽しく働く時間が増えれば、自然と仕事の質は高まり、チームとしての連携もスピードアップしていきます。だからこそ、報酬や労務の整備にとどまらず、日々のコミュニケーションや働く場の工夫まで、あらゆる面から最高の環境づくりを目指しています。

TODAY'S GOAL

02



今日のゴール

- TODAY'S GOAL -

# 「いきいき」を知り、活用しよう！

01

言語化



自分が「いきいき」する  
源泉を知る

02

相互理解



仲間の「いきいき」を知る  
違いを楽しむ

## 守ってほしいルール



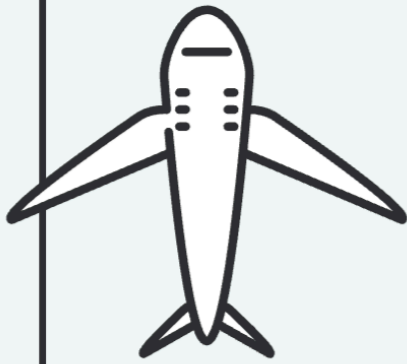
1. 自分の考えや意見を発言する
2. 相手の考えや意見を尊重する
3. メンバー全員が同じくらい発言する

MY BEST SUCCESS OF

03



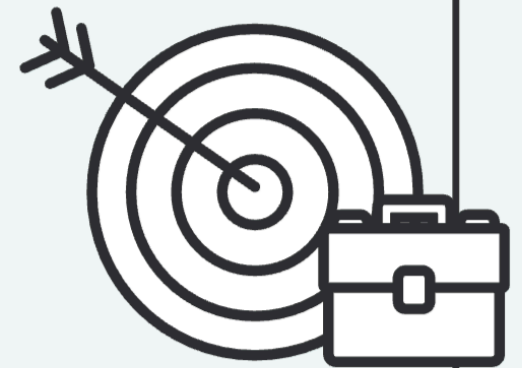
2025

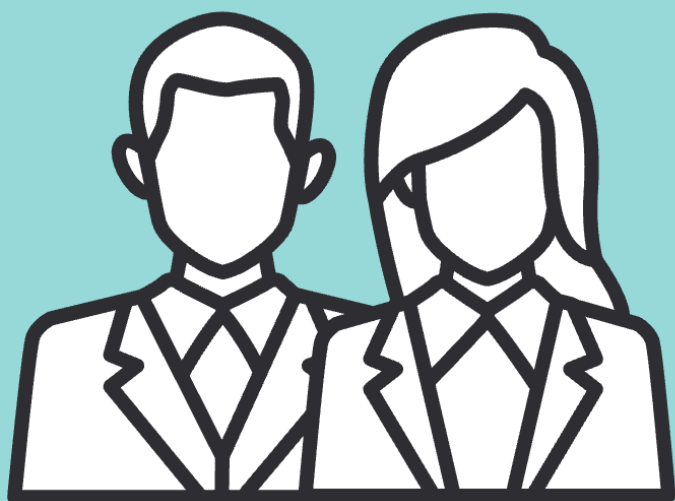


## My Best Success of 2025

今年一番「達成感があったこと」  
「心が動いた瞬間」は何ですか？

大きな成果でも  
「昨日のあれ、楽しかったな」という  
小さな瞬間でも OK です

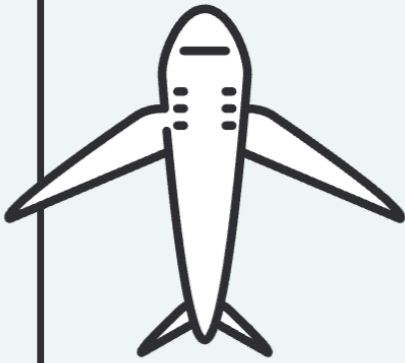




GENGOKA

04

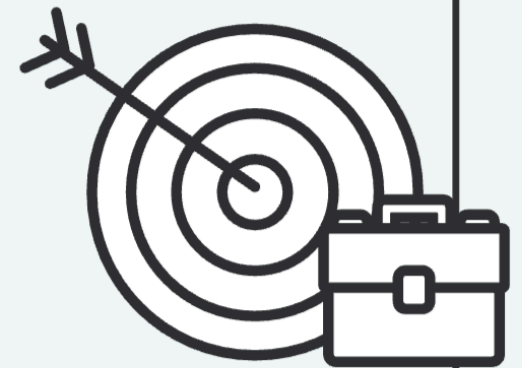
私の「いきいき」成分表



## 最近の「いきいき」を思い出す

改めて、最近、自分が  
「いきいき」してると感じたできことは  
何ですか？

特別思い浮かばない場合は、  
「My Best Success of 2025」のエピソードでOKです



## 「いきいき」しているときに近い感情や感覚はどれ？



達成感

(やり遂げた / 目標到達)



成長感

(能力向上・スキルアップ)



充実感

(時間が濃密 / 満たされる)



知的好奇心

(探求 / 新しい知識)



課題解決の快感

(問題が解けた)



深い集中

(ゾーン / 時間を忘れる)



自己肯定感

(自身がつく / 能力の証明)



ワクワク

(興奮 / 楽しさ)



創造性

(新しいアイデアを生む)



共感

(他者と気持ちが通じる)



貢献感

(役になっている実感)



連帯感

(チームと一体)



感謝される喜び

(承認)



影響力

(自分の発言が通る)



安堵感

(プレッシャーからの解放)



安心感

(心が落ち着く / 信頼関係)



自由

(裁量権 / やり方を任される)



リラックス

(心地よい感覚)



美的感覚

(デザイン / 整然としたもの)



公平感

(正當に扱われる)

“\KIIK/”?

05



そもそも「いきいき」ってなに？

## 「いきいき」は内発的動機づけ

| 特徴            |  内発的動機づけ                 |  外発的動機づけ                 |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| エネルギーの源泉      | 自分の中から湧いてくる                                                                                               | 「外」から刺激                                                                                                     |
| エネルギーが湧いてくる理由 | 興味・関心・喜び・やりがい                                                                                             | 報酬・評価・罰・義務・承認                                                                                               |
| 感情            | やりたい<br>want to                                                                                           | やらなければならない<br>have to                                                                                       |
| 例             | 探求・達成・貢献・プロセスの楽しさ                                                                                         | 給与・昇進・叱責・締切・会社の制度                                                                                           |
| 持続性           | 長期的<br>自ら更新され続ける<br> | 短期的<br>刺激がなくなると止まる<br> |

## なぜ「内発的動機（いきいき）」が大切なのか？



かつて

「決まった作業をこなす」時代  
外発的動機（アメとムチ）が有効



今

複雑で正解のない時代  
アメとムチは人それぞれ



内発的動機づけがある状態だと、パフォーマンスが上がる。

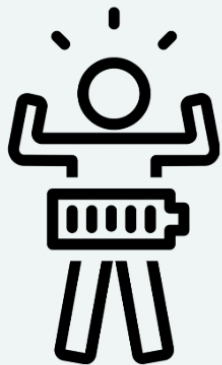
- 集中力の質向上
- レジリエンス（回復力） など

## つながりが生まれる仕組み



1. サークル活動の促進（サークル活動費の補助）
2. ランチタイムのコミュニケーション促進（ランチ代の補助）

## コンディションを整える仕組み



1. リフレッシュ休暇などの特別休暇の整備
2. 熱中症リモートワーク推奨デー
3. 社内ウォーキング大会
4. 昇降デスクの導入

- HOUFU -

2026年はどんな年にしたいですか？

来年を「いきいき」と過ごせるような  
目標や抱負を考えてみましょう。

SOUGORIKAI

06

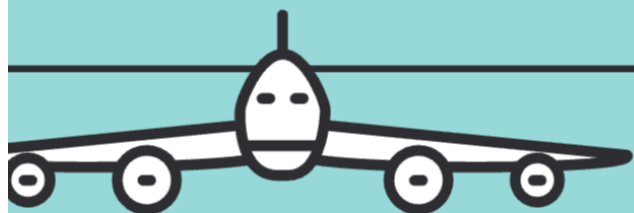
今日のまとめ



- SOUGORIKAI -

## 感謝を伝える

グループワークのメンバーひとりひとりに  
今日知ったあなたの素敵な『いきいき成分』と  
感謝のメッセージを伝えましょう。



GROUP WORK

Trinity. IKI Lab

END

