

＼ 小さな工夫から始めよう ／

# 職場を楽しくするための ポイント30

---

2025年12月12日  
エムシーパートナーズ株式会社  
広島オフィス  
衛生委員会

# 「楽しい職場」とはどんな状態？



心理的に安心できて、自分の力を発揮でき、  
**日々ちょっとした喜びを感じられる環境！**

# なぜ「楽しい職場」が大事？

## ✔ ストレスの 軽減につながる！

- 職場でのストレスや人間関係の不安が、心身の不調（肩こり・頭痛・不眠など）を引き起こす
- 職場にちょっとした楽しさがあると、疲労の蓄積を防ぎ、心身の健康を守る！

## ✔ 業務の効率や 質の向上も期待 できる！

- 雰囲気良ければ、情報共有が円滑になり、チーム連携もスムーズになる
- 協力しやすい環境であれば、確認作業や注意も行き届きやすくなる！

## ✔ 企業イメージ にもよい影響を もたらす！

- 働いていて、「楽しい」「居心地が良い」と感じる職場は、離職防止にも！
- 採用面でも魅力的にうつり、新たな人材を引きつけやすい



# 6つのカテゴリに分けてご紹介！

**A**

気持ちよく  
働ける空間

**B**

会社の  
サポート体制

**C**

日常の  
ちょっとした会話

**D**

チームの  
雰囲気づくり

**E**

成長と  
チャレンジ

**F**

気分転換の  
工夫



**6つのカテゴリ**で、今日からできる工夫を見つけましょう！

# 職場を楽しくするためのポイント

## A 気持ちよく働ける空間

- ① デスクを整理整頓
- ② 照明・空調を快適に整える
- ③ 居心地のよい休憩スペースを用意する
- ④ 仕事がしやすく&会話しやすいレイアウトに



快適な空間で、毎日の働きやすさを！

# 職場を楽しくするためのポイント

## B 会社のサポート体制



- ⑤ 気兼ねなく有給をとれる雰囲気にする
- ⑥ フレキシブル勤務・在宅勤務を導入する
- ⑦ 健康管理をサポートする仕組みをつくる
- ⑧ フリーアドレスや働き方の工夫を進める
- ⑨ ノー残業デーを設定する
- ⑩ 評価に対してのフィードバックを前向きに共有



会社のサポートが、安心して力を発揮できる土台に！

# 職場を楽しくするためのポイント

## C 日常のちょっとした会話

- ⑪ 挨拶をする      ⑫ 「ありがとう」を伝える
- ⑬ 雑談の時間も大切にする
- ⑭ 相手の話を最後まで聴く
- ⑮ 相づちや表情で関心を示す
- ⑯ 話すトーンやスピードを意識する



挨拶や雑談で、職場の空気はぐっと良くなる！

# 職場を楽しくするためのポイント

## D チームの雰囲気づくり



- ⑰ 意見がしやすい雰囲気をつくる
- ⑱ 相談しやすい環境を整える
- ⑲ 役割や強みを尊重する
- ⑳ 成果を会社やチーム全体で分かち合う
- ㉑ 助け合える体制をつくる



**助け合いと尊重が、はたらきやすさの原動力に！**

# 職場を楽しくするためのポイント

## E 成長とチャレンジ

- ②② 小さな目標を立てる
- ②③ 目標とする人を見つける
- ②④ 得意分野を活かす
- ②⑤ 新しいことに挑戦する
- ②⑥ 学びや工夫をシェアする



**新しい挑戦や学びで、仕事の楽しさも広がる！**

# 職場を楽しくするためのポイント

## F 気分転換の工夫



- ②⑦ 1日・1回プチストレッチタイム
- ②⑧ お茶やコーヒーでひと息タイム
- ②⑨ お気に入りの小物で癒しをプラス
- ③⑩ 季節や行事を感じられる装飾をする



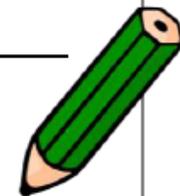
**心と体を軽くする工夫で、毎日を快適に！**



## まとめ

- ◆ 一人ひとりのちょっとした行動が職場を楽しくする第一歩！
- ◆ 「会社の仕組み」と「個人の工夫」の両方で、安心して働ける環境をつくりましょう

取り組みそうなことを考えてみましょう！



ちよっとした工夫で、  
職場を  
明るく  
楽しくしましょう！

ご安全に！



以上



エムシ-パートナーズ株式会社  
MC Partners