

スマホアプリ WEDiary（日記アプリケーション）で、ワーク・エンゲイジメントが向上

○ 発表内容の概要

慶應義塾大学 総合政策学部の島津明人教授の研究グループと、公益財団法人日本生産性本部は、新しく開発したスマートフォンアプリ WEDiary(ワーク・エンゲイジメントダイアリー)を利用することで、労働者のワーク・エンゲイジメントが向上したことを明らかにしました。

○ ワーク・エンゲイジメントとは

仕事に主体的に関わり生き活きと働いていることを、ワーク・エンゲイジメントと言います。ワーク・エンゲイジメントの高い人は、心身の健康が良好で、仕事のパフォーマンスも高いことが明らかにされています。ただ、ワーク・エンゲイジメントが高い人であっても、日によって生き活きと働ける日もあれば、そうでない日もあります。こうした日々変動するワーク・エンゲイジメントのことを、状態エンゲイジメントと言い、日ごとの状態エンゲイジメントを高めることが、長期的に見たワーク・エンゲイジメントの向上につながります。

状態エンゲイジメントやワーク・エンゲイジメントを高めるには、仕事の資源(上司や同僚からの支援、仕事の裁量権など)と個人の資源(肯定的な自己評価、仕事への自信など)を増やすことが有効です。本研究では、個人の資源の中でも、特に、肯定的な自己評価である「自尊感情」に注目しました。新しく開発したスマートフォンアプリ「WEDiary」により、日々の仕事の中で「できたこと」や「達成したこと」を記録し、仕事を通じた肯定的な自己評価を高めることで、日々の状態エンゲイジメント、さらにはワーク・エンゲイジメントの向上につなげます。

○ WEDiary とは

スマートフォン アプリ WEDiary スクリーンショット

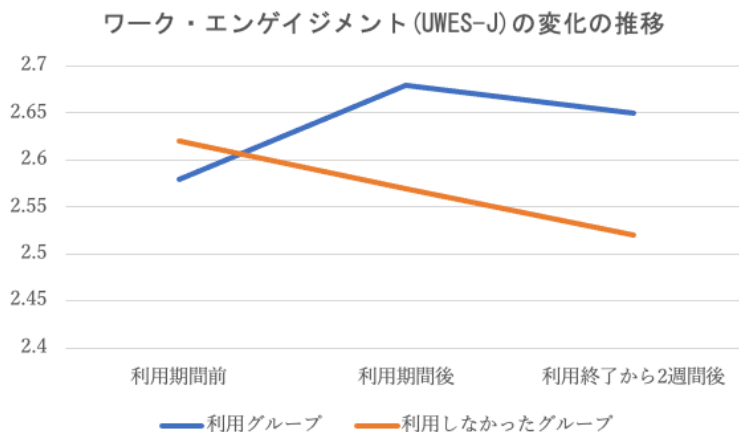


WEDiary では、週の初めに1週間で達成したい目標を設定したうえで、1日の終わりにその日を振り返りながら「できたこと」と、1日のワーク・エンゲイジメントの自己評価を入力します。1週

間の終わりには「ふりかえり」を入力します。アプリでは、入力内容を随時振り返ることができる

ほか、エンゲイジメントの推移をグラフで確認することもできます。また、スマートフォンアプリなので、場所と時間を選ばず入力できる点が強みです。

今回の研究では、WEDiary の効果を科学的に明らかにするために、無作為化比較試験という方法により、アプリの有効性を評価しました。



UWES-J: 日本語版 Utrecht Work Engagement Scale⁴
Shimazu, A., Schaufeli, W. B., Kosugi, S. et al. (2008). Work engagement in Japan: Validation of the Japanese version of Utrecht Work Engagement Scale. *Applied Psychology: An International Review*, 57, 510-523.⁴

利用を依頼しました。なお、利用しないグループには、研究期間終了後にアプリを利用できる期間を設定しました。その結果、WEDiary を利用したグループでは、5 週間の調査期間を通じてワーク・エンゲイジメントが向上したのに対して、利用しなかったグループでは、ワーク・エンゲイジメントが低下し、その効果は統計学的にも意味のある結果でした。

○ 研究成果の意義

ワーク・エンゲイジメントを高めるための方法は各国で開発されていますが、科学的に効果が検証されている方法は、あまり多くありません。また、開発されている方法も、時間や場所の制限があったり、知識や技術を習得するのが難しかったりするものもありました。一方、本研究では、ふだんの生活で使用しているスマートフォンを活用し、日々の仕事で「できたこと」を記録するだけでワーク・エンゲイジメントが向上するという、画期的な方法です。

WEDiary の普及により、より多くの方々のワーク・エンゲイジメントが向上することを願っております。

○ 研究成果の概要

オンラインで募集した健康な労働者 600 名を WEDiary 利用グループ 300 名 (男性 68.3%、平均年齢 40.8 歳 [標準偏差 9.5]) と利用しないグループ 300 名 (男性 67.0%、平均年齢 41.7 歳 [標準偏差 10.3]) の 2 つのグループに無作為に分け、利用グループへは 2 週間の WEDiary の利