

## 人事担当者必修！

# 人的資本活用のための心理学講座

株式会社ライフキャリアサポート 代表取締役 常光 瑞穂

### 目次

#### ■人事担当者に求められる役割と心理学の重要性

#### ■人的資本を最大限活用するために

- アメとムチでは人は動かない
- 内発的動機付けの重要性とその活用

#### ■キャリア自律に必要な「目標とタスクの階層化」

#### ■実践事例1：仕事の方向性に悩む税理士Aさんのキャリアデザイン

- 価値観に基づくキャリアデザイン
- 「興味」と「価値観」からスタートする重要性
- 真面目な優等生タイプが陥りがちなパターン

#### ■実践事例2：漠然としたモヤモヤを抱える管理職Bさん

- 「このままでいいのかな？」は次の目標が必要なサイン

#### ■ケース別お悩み社員への対応

- 産休・育休によるキャリアの中断に悩む社員への対応
- メンタルヘルス不全を抱える社員への対応
- やりたいことが見つからない社員への対応
- 離職者に対する考え方と対応

#### ■人事担当者の目標とキャリアの階層化の重要性



●常光 瑞穂 (じょうこう みずほ) 株式会社ライフキャリアサポート 代表取締役

心理コンサルタントとして、人と組織のWin-Winで幸せな成長を支援。キャリアデザイン・人材育成から健康経営、メンタルヘルス対策、組織づくりまで幅広い領域をカバーし、企業の持続可能な発展をサポートする。20年以上にわたり、2,000人以上のビジネスパーソンや経営者に対して個別コンサルティングを実施。100社以上の企業コンサルティング、500回以上の研修を行う。特に、クライアント企業との長期的なパートナーシップが強みであり、15年以上にわたり継続的に支援している企業も多い。

1975年生まれ。京都大学大学院工学研究科修了後、子どもの頃から憧れたエンジニアとなるが、当時の長時間労働の働き方に疑問を感じ退職。自身のキャリアへの迷いを機に京都大学と立命館大学大学院にて心理学を学び、2003年開業。国家資格キャリアコンサルタント。臨床心理士。修士（人間科学、工学）。

●E-mail : [joko@life-c-s.com](mailto:joko@life-c-s.com) ●URL : <https://life-c-s.com/>