

部下のモチベーションを引き出すことに苦慮する管理職・チームリーダーの方へ



モチベーションの心理学から学ぶ、

部下の「内発的動機」の引き出し方と高め方

と き

2026年 10月 21日(水) 9:30~16:30

開催形式

会場(中産連ビル 研修室) または オンライン(ZOOM配信)

～部下にとって“やらされ仕事”でも、次第に“やりたくなる(夢中になる)”状態に導く力を身につける！～

ご参加
いただきたい方

●管理職、チームリーダーの方

※その中でも特に、

- ① 問題や課題を自分で発見し、解決に向けて自律自走できる部下を育てたい方
- ② 部下にとって“やらされる”仕事でも、次第に“やってみよう”という気持ちに導いていく力を身につけたい方
- ③ 制約条件や障害を成長や変化への“テコ”にできる部下を育てたい方

部下が自ら前向きな気持ちになり当事者意識と主体性を持つようになる
「やる気を引き出すメカニズム」の実践知を身につけます！

皆さまは＜内発的動機＞という言葉と意味をご存知でしょうか？

動機には2種類あり、1つ目が外発的動機と呼ばれています。外発的動機とは外からの刺激によって自分自身のやる気を発動させる動機です。お金・名誉・権力などのアメとムチ(信賞必罰)がこれに相当します。「馬の前にニンジンをつぶら下げる」と馬が一目散に走り始めるシーンが＜外発的動機＞が発動された典型的な状態です。そして、もう1つが＜内発的動機＞と呼ばれるものです。＜内発的動機＞とは“自分の内面から湧きおこる動機”であり、主に、「楽しさ・期待・ワクワク感」が発動因子になります。つまり、やっていて楽しいこと、一生懸命になれること、その経験を通して自分がポジティブに変化できたり成長できそうなことがこれに相当します。

自分の中のモチベーションを発動させるために、実は両方の動機が大切なのですが、本研修では、まず最初に外発的動機について学び、その後に＜内発的動機＞を学びます。その理由は、現実として多くのビジネスパーソンが日々外発的動機で仕事をしており、外発的動機を＜内発的動機＞に転化することができていないからです。このように、日々外発的動機寄りで行っている部下が燃え尽き症候群や精神的な行き詰まりを感じてメンタルダウンしないように上司が部下の＜内発的動機＞を発動させる力を身につける、これこそが本研修の最大の目的です。

◆ ＜内発的動機＞で仕事をする人は「与えられた環境を前向きに受け入れる力」、
「逆境でも仕事を最後までやり切る力」が自然に強くなる！

実際、＜内発的動機＞を発動させて仕事をする人は、成果/ストレス耐性/粘り強さ/成長速度に加え、「与えられた環境を肯定的に受け入れる力」や「制約条件がある中でもより良い結果を出す力」が外発的動機寄りで行っている人よりも高い傾向にあります。そうはいっても、他人である部下の＜内発的動機＞を引き出すことなんて正直難しいと思われるかもしれません。

そこで、本研修では「なぜ人は＜内発的動機＞を発動させて仕事をするのが大切なのか」、「＜内発的動機＞を発動させて仕事をするにより、その人の中にどのような変化が起きるのか」、「＜内発的動機＞を発動させて仕事をする、なぜ好機に恵まれるようになるのか」を学びます。

具体的には、

- ① 部下の＜内発的動機＞が発動する“きっかけ”につながる「実践的なコミュニケーションの進め方」の習得
- ② 職場(チーム)内で＜内発的動機＞が発動する「職場環境やメンバー同士のより良い関係性のつくり方」
- ③ 部下の＜内発的動機＞を発動させることができる「仕事の依頼のしかた」
- ④ 部下が外発的動機(Must)で始めた仕事を「内発的動機(Will・Want)に転化」させる上司からの関わり方

の4つになります。

さらに、部下の＜内発的動機＞を発動させるケーススタディも複数回行うことによって、「単に理解した状態ではなく“即日行動に移せる”感触」を研修中に掴むことができます。

これら一連の学びによって、研修終了後は前向きに(参加者自身が内発的に動機づけされた状態で)部下の＜内発的動機づけ＞に取り組めるようになります。ぜひこの機会にご参加ください。

◆研修プログラム (9:30～16:30)

1. アイスブレイク

・本研修の目的 ・アイスブレイク

2. 内発的動機とは

講義

(1) 外発的動機と内発的動機の違いと生まれる将来の差
(2) なぜ、内発的動機を引き出すことが大切なのか
(3) 内発的動機が生まれやすい企業文化と外発的動機しか生まない企業文化の差
(4) 内発的動機が自動的に上がるメカニズム

3. 部下の内発的動機を引き出すコミュニケーション

講義×演習

(1) 卓越したコミュニケーターが常用する「質問の型」
(2) 「質問の型」を使って内発的動機を引き出してみる

4. チーム全体の内発的動機を引き出す

講義×演習

(1) 「共同体感覚」と「貢献実感」で職場を自己効力感が生まれる場にする
(2) どうすれば部下が「共同体感覚」と「貢献実感」を持てるようになるのか

5. 部下が成長を実感しやすい職場環境をつくる

講義×演習

(1) コンフォートゾーン、ストレッチ(ラーニング)ゾーン、パニックゾーンが自分の心理に及ぼす影響 ～違いと特徴
(2) 部下をストレッチ(ラーニング)ゾーンに導く方法
① 部下の状態と負担感を把握する
② 部下の発揮能力を高め、近未来目標への到達を後押しする

6. 上司がアンラーニング(学習棄却)する必要性

講義×演習

(1) なぜ上司がアンラーニングする必要があるのか
(2) 偉人や著名人が実践したアンラーニング
(3) 上司がアンラーニングし続けると一緒に働く部下は自律的にスピード成長する
(4) これから何をアンラーニングするか？

7. クロージング

(1) 全体の振り返り (2) アクションプランを決める (3) 講師からのメッセージ

講 師

小橋川 祐樹 (中産連 プロフェッショナル)

大学卒業後、経済団体にて人事評価制度改革に携わった後に欧州へスポーツ留学。組織心理学やモチベーション心理学について現地の監督養成機関で理論体系、クラブチームでの指導で実践面を学ぶ。帰国後、通訳や講師を経て中部産業連盟に入職。公開&企業内研修の企画をはじめ、研修コンテンツの開発&プロデュースに携わる。300社以上の教育計画策定アドバイザー経験をもとにした教育体系構築&運用支援コンサルティングをはじめ、令和のビジネスパーソン向けに先進かつニッチなテーマでの研修講師(内発的動機を引き出し方、やり抜く力の養成、ブレインガマネージャの仕事術、短期間で加速成長できる仕事術等)も担当。これまで携わった企業向けの研修は公開&企業内研修を合わせて3,000件以上。受講者1人ひとりにカスタマイズした支援が好評。

【2026年度】モチベーションの心理学から学ぶ、部下の「内発的動機」の引き出し方と高め方 (10/21) 参加要項／参加申込書

参加費 (1名様)

セミナー受講のみ	中産連会員 36,300円(消費税込)	中産連会員外 41,800円(消費税込)
フォローアップ(事後行動支援)付き★	42,900円(消費税込)	48,400円(消費税込)

申込方法

●中産連ホームページの各セミナー詳細よりお申込みください。(https://www.chusanren.or.jp)
申込みが完了しますと、申込責任者のメールアドレスに「申込完了メール」が届きます。
●FAXでのお申込みも可能です。下記申込書に必要事項を記入の上、切り取らずに送信してください。
●フォローアップ(事後行動支援)を希望される方は下記申込書の欄に「レ」を入れてください。
※コンサルタント及び教育機関の方のお申し込みはお断りしております。ご了承ください。

受講までの流れ

<会場受講の場合>
受講票と請求書を開催日の約2～3週間前に申込責任者宛へ郵送します。
<オンライン受講の場合>
①開催日の約1週間前になりましたら、「参加用URL」「ミーティングID」「パスコード」をメールにてご案内します。
②テキストと請求書は開催日の約1週間前に申込責任者へ郵送します。
【オンライン受講の注意事項】
・配信システムはZoomを使用します。Zoomがインストールできるカメラ付きパソコンをご用意ください。また、イヤホン付きマイクのご使用を推奨します。
・接続が切れないよう有線のLAN環境での受講を推奨します。また、接続先環境に起因する音声・映像障害などについては保証しかねますのでご了承ください。
・IDを共有してのご利用や、画面を投影してのご利用など、参加者ご本人以外のご利用はお断りします。
・研修の撮影・録音は固くお断りします。

キャンセルについて

お客様のご都合によりキャンセルされる場合には、以下のキャンセル料を申し受けます。
・会 場 受 講 の 場 合 : 開催日の前日(土日祝日を除く)・当日・・・・・・受講料の100%
・オンライン受講の場合 : テキスト発送後(開催日の約1週間前)・・・・・・受講料の100%
※テキスト発送日はセミナーにより異なりますので下記担当者へご確認ください。
営業日の17:30以降のご連絡は、翌営業日の取り扱いとさせていただきます。

申込み・問合せ先

一般社団法人中部産業連盟 マネジメント研修事業部 小橋川
〒461-8580 名古屋市中区東区白壁3-12-13 TEL : 052-931-9824 e-mail : kohashikawa@chusanren.or.jp

会社名

〒

所在地

TEL

FAX

参加形態	フォローアップ(事後行動支援)を希望(✓)	参加者 所属部課・役職名	参加者氏名(フリガナ)	E-mail アドレス
☐ 会場 ☐ オンライン				
☐ 会場 ☐ オンライン				

申込責任者 所属部課・役職名	申込責任者氏名(フリガナ)	E-mail アドレス

会社概要

業種(主要製品名)	資本金	従業員数
	百万円	人

中部産業連盟会員(○印をお付けください)

会員 ・ 会員外

今回ご記入いただく個人情報、セミナー等の運営・情報提供(郵便、メール、FAX等)に
おいてのみ使用致します。
詳細は当連盟HP(http://www.chusanren.or.jp/privacy/index.html)をご覧ください。
同意のうえ、ご協力をお願い致します。関連情報が不要の場合には下記にレ点のご記入をお願い致します。
☐ セミナーなどの関連情報の案内を希望しない

一般社団法人 中部産業連盟

中産連

FAX 0120-342-340

マネジメント研修事業部 小橋川 行