

【イントロダクション】

- 1 Fox, M. (2018, May 11). 大うつ病の発生率が増加、ニューデータショー。NBC ニュース
<https://www.nbcnews.com/health/health-news/major-depression-rise-among-everyone-new-data-shows-n873146>
- 2 Hadley, C. N., & Mortensen, M. (2020, Winter). あなたのチームメイトは孤独か? MIT Sloan Management Review <https://sloanreview.mit.edu/article/are-your-team-members-lonely/>
- 3 Twaronite, K. (2019, February 28). 同僚に調子を尋ねることの驚くべき効果 Harvard Business Review <https://hbr.org/2019/02/the-surprising-power-of-simply-asking-coworkers-how-theyre-doing>
- 4 Achor, S., Kellerman, G. R., Reece, A., & Robichaux, A. (2018, March 19). リサーチ上、アメリカで最も孤独な労働者たち Harvard Business Review
- 5 Ozcelik, H., & Barsade, S. (2018). 孤島で働く従業員はいない：職場における孤独と仕事のパフォーマンス Academy of Management Journal, 61(6), 2, 343-66
<https://doi.org/10.5465/amj.2015.1066>
Barsade, S., & Ozcelik, H. (2018, April 24). The Painful Cycle of Employee Loneliness, and How It Hurts Companies. Harvard Business Review
<https://hbr.org/2018/04/the-painful-cycle-of-employee-loneliness-and-how-it-hurts-companies>
- 6 Murthy, V. (2017, September 26). 仕事と孤独のエピデミック Harvard Business Review
<https://hbr.org/2017/09/work-and-the-loneliness-epidemic>
- 7 Spreitzer, G., & Porath, C. L. (2012, January-February). サステナブルなパフォーマンスを生み出す Harvard Business Review, 92-99
<https://hbr.org/2012/01/creating-sustainable-performance>
- 8 Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). 自己決定理論そして内発的モチベーションと社会的発展と、ウェルビーイングの促進 American Psychologist, 55(1), 68-78
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
Deci, E. L., Connell J. P., & Ryan, R. M. (1989). 組織における自己決断 Journal of Applied Psychology, 74(4), 580-90 <https://doi.org/10.1037/0021-9010.74.4.580>
- 9 Totterdell, P. (1999). モードが得点につながる：プロのクリケット選手のモードとパフォーマンス British Journal of Psychology, 90(3), 317-32 <https://doi.org/10.1348/000712699161422>
Christakis, N., & Fowler, J. (2009). 連帯感：社会的つながりの驚くべきパワーと、それが作る暮らし New York: Little Brown
Kensbock, J. M., Alkærsig L., & Lomberg, C. (2021, May 18). ビジネスにおける精神障害のエピデミック——雇用流動化によって広がるうつ、不安、ストレス Administrative Science Quarterly <https://doi.org/10.1177/00018392211014819>

第1部 繁栄するコミュニティを築く

【第1章 団結する】

- 1 Kerr, S., & Carroll, P. (2020, April 28). NFLドラフト概略 ブレネー・ブラウンが語る決勝戦での敗北と、スポーツにおける脆弱性への対処法 Flying Coach with Steve Kerr and Pete Carroll [オーディオ・ポッドキャスト] <https://www.theringer.com/2020/4/28/21239564/nfl-draft-recap-handling-a-championship-loss-and-vulnerability-in-sports-with-brene-brown>
Jackson, P., & Delehanty, H. (2006). 聖なるフープ: Spiritual Lessons of a Hardwood Warrior. New York: Hyperion.
- 2 Kerr, S., & Carroll, P. NFLドラフト概略 ブレネー・ブラウンが語る決勝戦での敗北と、スポーツにおける脆弱性への対処法 Flying Coach with Steve Kerr and Pete Carroll [オーディオ・ポッドキャスト]
- 3 Hoffer, R. (1996, May 27). 座る雄牛 Sports Illustrated <https://vault.si.com/vault/1996/05/27/sitting-bull-phil-jackson-may-invoke-sioux-lore-and-zen-mysticism-in-coaching-michael-jordan-co-but-the-real-message-is-play-smart-basketball>
- 4 同上
- 5 Shelburne, R. (2020, April 27). フィル・ジャクソンが今日のNBAのコーチ陣に与える影響 ESPN https://www.espn.com/nba/story/_/id/29101166/how-phil-jackson-coaching-legacy-influencing-nba
- 6 Hoffer 座る雄牛
- 7 Jackson & Delehanty, 聖なるフープ
- 8 同上
- 9 Hoffer 座る雄牛
- 10 Jackson & Delehanty, 聖なるフープ
- 11 同上
- 12 Kerr & Carroll, NFLドラフト概略
- 13 Geller, J. (2019, April 19). グループ訪問シリーズ 第1部：20年にわたるグループ訪問から学ぶ医学の進歩 [オーディオ・ポッドキャスト]
- 14 Hyman, M. The Love Diet：コミュニティを通じた癒やし with James Maskell & Tawny Jones. The Doctor's Pharmacy [オーディオ・ポッドキャスト]
<https://drhyman.com/blog/2019/11/13/podcast-ep80/>
- 15 Jones, T. (2019, May 19). グループ訪問シリーズ 第3部：クリーブランド・クリニックは「命のために機能する」医学の進歩 [オーディオ・ポッドキャスト]
- 16 Hyman, The Love Diet.
- 17 Shibuya, K., Pantalone, K., & Burguera, B. (2018, December 14). 肥満：集団アポイントメントは答えになるのか? Consult QD <https://consultqd.clevelandclinic.org/obesity-are-shared->

medical-appointments-part-of-the-answer/

- 18 Cleveland Clinic. (2021, April 13). クリーブランド・クリニックの研究により、機能性医療の集団アポイントメントが少ない費用で患者の症状の改善に貢献することが明らかに
<https://newsroom.clevelandclinic.org/2021/04/13/cleveland-clinic-study-finds-functional-medicines-shared-medical-appointments-deliver-improved-patient-outcomes-at-less-cost/>
- 19 Hyman, The Love Diet.
- 20 Lavoie, J. G., Wong, S. T., Chongo, M., et al. (2013). 集団医療訪問が患者中心の看護という目標をもたらす：定性調査の結果 BMC Health Services Research, 13, 155.
- 21 Hyman, The Love Diet.
- 22 Wylie, M. (2016, March 10). シスコのチーフ・ピープル・オフィサーが「ヒューマン・リソース」を破壊する Bizwomen
<https://www.bizjournals.com/bizwomen/news/profiles-strategies/2016/03/san-jose-cisco-s-chief-people-officer-is-breaking.html?page=all>
- 23 For All Summit. (2019). In Conversation: Executive Leadership Team at Cisco [Video and transcript]
- 24 Wylie. シスコのチーフ・ピープル・オフィサーが「ヒューマン・リソース」を破壊する
 Moorhead, P. (2018, August 8). シスコの「ピープル・ディール」は最先端の従業員へのコミットメントのお手本 Forbes
<https://www.forbes.com/sites/patrickmoorhead/2018/08/08/ciscos-people-deal-exemplifies-its-cutting-edge-commitment-to-employees/?sh=21d2fe087ff7>
- 25 Moorhead, Cisco's "People Deal."
- 26 In Conversation: Executive Leadership Team at Cisco.
- 27 同上
- 28 Segal, G. Z. (2019, April 3). 一代で財をなしたこの女性は、LSATに2回落ちてから、ファックスを7年間販売し、その後ビジネスで大成功を収めた。彼女は一体どうやってそれを成し遂げたのか CNBC
- 29 Briody, B. (2018, June 21). Sara Blakely: 小さく始めて、大きく考え、素早く展開する Insights by Stanford Business <https://www.gsb.stanford.edu/insights/sara-blakely-start-small-think-big-scale-fast>
- 30 MasterClass, Sara Blakely. <https://www.masterclass.com/classes/sara-blakely-teaches-self-made-entrepreneurship>
- 31 Lardinois, F. (2020, February 19). アルファベットがマカニ・エネルギー・キットの鼻を明かす。TechCrunch <https://techcrunch.com/2020/02/18/alphabet-takes-the-wind-out-of-its-makani-energy-kites/>
- 32 Teller, A. (2020, February 13). 大胆なクリエイティビティを解放するためのヒント X blog <https://blog.x.company/tips-for-unleashing-radical-creativity-f4ba55602e17>
- 33 Teller, A. (2016, April 20). 失敗を讃えることがムーンショットの活力 [Entire Talk] Astro

Teller. Stanford eCorner <https://ecorner.stanford.edu/videos/celebrating-failure-fuels-moonshots-entire-talk/attachment/4208/>

【第2章 解放する】

- 1 Carnegie Foundation. (2017). Becky Margiotta and Joe McCannon's 2017 Summit Keynote Video <https://www.carnegiefoundation.org/resources/videos/becky-margiotta-and-joe-mccannons-2017-summit-keynote-video/>
- 2 Drabkin, D., Jamieson, J., Rao, H., Soule, S., & Sutton, B. (2016). L-30 「10万人ホームズキャンペーン」 <https://stanford.edu/dept/gsb-ds/Inkling/100.html>
- 3 同上
- 4 同上
- 5 Foderaro, L. (1994, December 28). テナントの希有な融合：働く居住者が福祉ホテルの新しいモデルを生み出す New York Times <https://www.nytimes.com/1994/12/28/nyregion/a-rare-mix-of-tenants-working-residents-create-a-new-model-for-welfare-hotels.html>
- Moore, J. (2009, September 7). Taking the Homeless beyond Shelters. The Christian Science Monitor. <https://www.csmonitor.com/The-Culture/2009/0907/p02s03-lign.html>
- 6 Carnegie Foundation, Becky Margiotta and Joe McCannon's 2017 Summit Keynote Video
- 7 Drabkin et al., L-30 「10万人ホームズキャンペーン」
- 8 Becky Margiotta & Joe McCannon (2020, August 18). 恐怖から解放された集団。社会変革の解放 [オーディオ・ポッドキャスト]
<http://www.unleashingsocialchange.com/2020/08/18/27-joe-mccannon-building-a-fear-free-army/>
- 9 Carnegie Foundation, Becky Margiotta and Joe McCannon's 2017 Summit Keynote Video
- 10 同上
- 11 Community Solutions. (2014, July 5). 10万人目のホームレスに住まいが提供され、キャンペーンが目標を達成
<https://community.solutions/campaign-reaches-goal-as-100000th-homeless-american-housed/>
- 12 Carchidi, S. (2012, February 28). 飛ぶことを恐れないハープ・ケレハー Jersey Man Magazine
- 13 Fletcher, M. (2018, January 11). ジンジャー・ハーデイジが語る、サウスウエスト航空はいかにして伝説的な企業カルチャーを築き上げたか Game Changers with Molly Fletcher [オーディオ・ポッドキャスト] <https://mollyfletcher.com/podcasts/ginger-hardage-southwest-airlines-culture/>
- 14 Freiberg, K., & Freiberg, J. (2019, January 4) ハープ・ケレハーが当代随一の愛されるリーダーである20の理由 Forbes
<https://www.forbes.com/sites/kevinandjackiefreiberg/2019/01/04/20-reasons-why-herb-kelleher-was-one-of-the-most-beloved-leaders-of-our-time>
- 15 Glynn, M. (2014, May 19). サウスウエスト航空の元CEOがアメリカ同時多発テロから学んだり

ーダーシップの教訓 Buffalo News
https://buffalonews.com/business/local/ex-southwest-airlines-ceo-offers-lessons-in-leadership-from-post-9-11-crisis/article_059aa2c5-381c-57e7-8471-eab9c149437c.html

16 Gwynne, S. C. (2012, March). 3万フィートの愛と戦争 TexasMonthly
<https://www.texasmonthly.com/articles/luv-and-war-at-30000-feet/>

17 Sutton, R. I. (2010). Good Boss, Bad Boss: How to Be the Best... and Learn from the Worst. New York: Business Plus

18 Gwynne, S. C. 3万フィートの愛と戦争

19 Freiberg & Freiberg, 20の理由

20 Ballard, J. (2019, August 31). 10年後のサウスウエスト航空は? Motley Fool
<https://www.fool.com/investing/2019/08/31/where-will-southwest-airlines-be-in-10-years.aspx>

21 Bishop, T. (2015, June 30). エクスペディアに新社長が就任: テクノロジー業界のリーダー、アマン・ブータニが大手オンライン旅行会社のトップに GeekWire
<https://www.geekwire.com/2015/expedia-has-a-president-again-tech-leader-aman-bhutani-elevated-to-big-role-at-online-travel-giant/>

22 Tan, C. L. (2020, December 18). ゴードディの新CEOリーダーシップを発揮: 「変化はトラだ」 Yahoo! News (Reuters)
<https://news.yahoo.com/godaddys-ceo-leadership-now-change-100000900.html>

23 同上

24 Heath, D. (2020). Upstream: : The Quest to Solve Problems Before They Happen. New York: Avid Reader Press

25 Harden, G. (2020, January). 止められないカルチャーのニュースレター

26 Lunney, J., Lueder, S., & O'Connor, G. (2018, April 24). 死後のカルチャー: 失敗から学ぶ方法 re:Work <https://rework.withgoogle.com/blog/postmortem-culture-how-you-can-learn-from-failure/>

27 Ancona, D., & Isaacs, K. (2019, July 11). 適切な量の自主性をチームに与える方法 Harvard Business Review
<https://hbr.org/2019/07/how-to-give-your-team-the-right-amount-of-autonomy>

28 MacArthur Foundation. (2021, April 7). ホームレス問題を終わらせるためにコミュニティ・ソリューションズに1億ドルを授与 [Press release]
[https://www.macfound.org/press/article/community-solutions-awarded-\\$100-million-to-end-homelessness](https://www.macfound.org/press/article/community-solutions-awarded-$100-million-to-end-homelessness)

【第3章 尊敬する】

1 Andrus, J. (2019, March-April). トレガーのCEOが有害なカルチャーを排除 Harvard Business Review
<https://hbr.org/2019/03/traegers-ceo-on-cleaning-up-a-toxic-culture>

Feldman, A. (2017, October 22). スカルキャンディーで成功を取めたジェレミー・アンドラス、トレガーのグリルでも成果を出せるか Forbes
<https://www.forbes.com/sites/forbestreptalks/2017/10/22/jeremy-andrus-found-success-with-skullcandy-now-he-hopes-to-do-it-again-with-traeger-grills/?sh=3bf17fa417ea>

AFT Construction. (2020, July 7). AFT PODCAST: 勝利のカルチャーを育む [Video] YouTube https://www.youtube.com/watch?v=4QpUyY8_Sr4

2 Johnson, W. (2020, February 11). ジェレミー・アンドラス: 価値あるものを築く。自己を断ち切るためのポッドキャスト <https://whitneyjohnson.com/jeremy-andrus/>

3 同上

4 Andrus, J. トレガーのCEOが有害なカルチャーを排除

5 Johnson, W. ジェレミー・アンドラス: 価値あるものを築く

6 同上

7 同上

8 同上

9 同上

10 同上

11 同上

12 Rosenstein, A. H., & O'Daniel, M. (2008). 破壊的な行動とコミュニケーションの欠陥が患者の安全に及ぼす影響に関する調査 The Joint Commission Journal on Quality and Patient Safety, 34(8), 464-71 [https://doi.org/10.1016/s1553-7250\(08\)34058-6](https://doi.org/10.1016/s1553-7250(08)34058-6)

13 Cooper, B., Giordano, C. R., Erez, A., Foulk, T. A., Reed, H., & Berg, K. B. (In Press). 最初の仮説の罫: 無礼な行いがいかに判断を歪めるか Journal of Applied Psychology <http://doi.org/10.1037/apl0000914>

14 Riskin, A., Erez, A., Foulk, T. A., Kugelman, A., Gover, A., Shoris, I., Riskin, K. S., & Bamberger, P. A. (2015). 無礼な行いが医療チームのパフォーマンスに及ぼす影響 A Randomized Trial. Pediatrics, 136(3), 487-95 <https://doi.org/10.1542/peds.2015-1385>

15 Porath, C. (2015, December 7). あなたとネットワークにおける礼儀正しさの重要性 re:Work <https://rework.withgoogle.com/blog/how-civility-matters-for-you-and-your-network/>

16 Hathaway, B. (2016, January 11). 考えればわかること: イヤなヤツがいる一方で、見知らぬ他人にも感じよく振る舞える人がいるのはなぜか YaleNews <http://news.yale.edu/2016/01/11/research-news-do-math-why-some-people-are-jerks-yet-others-are-even-nice-strangers>

Bear A., & Rand, D. G. (2016). 直感、熟考、そして連携の進化、米国科学アカデミー紀要、113(4), 936-41 <https://doi.org/10.1073/pnas.1517780113>

17 Parker, A., Gerbasi, A., & Porath, C. L. (2013). エネルギーを奪う組織内の結びつきの影響と、それを管理する方法 Organizational Dynamics, 42(2), 110-18
<https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2013.03.004>

18 同上

- 19 Kennedy, J., Porath, C., & Gerbasi, A. (n.d.). イヤなヤツが出世するのはいつ? ステイタス・ア
テインメントの道徳的美徳のテストおよび境界 [Unpublished paper] Vanderbilt University
Kennedy, J., Porath, C., & Gerbasi, A. (2019, July 8). イヤなヤツは出世するのか? 不作法な態
度が社会的地位に及ぼす影響 International Association of Conflict Management Conference.
Dublin, Ireland.
- 20 Porath, C. L. (2014, November 19). 従業員の半数が上司からの敬意を感じていない Harvard
Business Review <https://hbr.org/2014/11/half-of-employees-dont-feel-respected-by-their-bosses>
Porath, C. L. (2016). Mastering Civility: A Manifesto for the Workplace. New York: Grand
Central Publishing.
- 21 Porath, C., Gerbasi, A., & Schorch, S. (2015, September). 礼儀正しさが助言、リーダーシップ、
パフォーマンスに及ぼす影響 Journal of Applied Psychology, 100(5), 1527-41
<https://doi.org/10.1037/apl0000016>
Porath, C., & Gerbasi, A. (2015, October-December). 礼儀正しさに見返りはあるか?
Organizational Dynamics, 44(4), 281-86 <https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2015.09.005>
- 22 Rozovsky, J. (2015, November 17). グーグルで成果を挙げているチームの5つの鍵 The Water
Cooler. re:Work <https://rework.withgoogle.com/blog/five-keys-to-a-successful-google-team/>
- 23 Nazar, J., & Bhutani, A. ゴーダディのCEOが教える、革新と成長の時代にブランドを築く方法
Entrepreneur
- 24 Author interview with Ryan Martinez, September 21, 2020.
- 25 Porath, Mastering Civility.
- 26 Haman, K. (2015, July 26). 「1つのファーム」式アプローチで、同僚をクライアントのように扱う
Orange County Business Journal
<https://www.ocbj.com/news/2015/jul/27/one-firm-approach-treats-colleagues-clients>
2015 Best Places to Work in Orange County. Orange County Business Journal Best Places to
Work.
- 27 Appold, K. (2015, September). チーフ・ペイシェント・エクスペリエンスの台頭 The
Hospitalist
<https://www.the-hospitalist.org/hospitalist/article/122188/rise-chief-patient-experience-officer>
- 28 Garcia, L. C., Shanafelt, T. D., West, C. P., et al. (2020, August 7). 医師たちのバーンアウト、う
つ、仕事上の充実感、そしてワークライフインテグレーション JAMA Network Open, 3(8),
e2012762 <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.12762>
- 29 Han, S., Shanafelt, T. D., Sinsky, C. A., Awad, K. M., Dyrbye, L. N., Fiscus, L. C., Trockel, M., &
Goh, J. (2019, June 4). アメリカ人医師たちの燃え尽き症候群の帰属原価を算出する Annals of
Internal Medicine, 170, 784-90 <https://doi.org/10.7326/M18-1422>
- 30 Boissy, A., & Lee, T. H. (2017, October 12). より良いコミュニケーションがより良い医師を作
る。NEJM Catalyst <https://catalyst.nejm.org/doi/full/10.1056/CAT.17.0377>
- 31 Grant, A. (2020, May). 燃え尽き症候群は万人の問題。アダム・グラントのワークライフ
[オーディオ・ポッドキャスト] <https://podcasts.apple.com/us/podcast/burnout-is-everyones-problem/id1346314086?i=1000468645838>
- 32 同上
- 33 同上
- 34 同上
- 35 Boissy, A., Windover, A. K., Bokar, D., Karafa, M., Neuendorf, K., Frankel, R. M., Merlino, J., &
Rothberg M. B. (2016). 医師へのコミュニケーション向上トレーニングが患者の満足度を向上さ
せる Journal of General Internal Medicine, 31, 755-61
<https://doi.org/10.1007/s11606-016-3597-2>
- 36 Boissy, A. (2018, October 24). 自分の言葉がこちらに届いていると実感させるための話の聞き方
とその理由 Stanford Social Innovation Review
https://ssir.org/articles/entry/howandwhy_to_listen_until_someone_feels_heard
- 37 Porath & Gerbasi, 礼儀正しさに見返りはあるか?
- 38 Porath, C. L. (2016, February 3). 有毒な従業員を避ける方法 Harvard Business Review
<https://hbr.org/2016/02/how-to-avoid-hiring-a-toxic-employee>
- 39 同上
- 40 Pennington, B. (2018, February 15). 寝起きを共にしたスキーチームが金メダルを多数獲得
New York Times
- 41 Leavitt, B. 勝利のカルチャーを育む
- 【第4章 「徹底した率直さ」を実践する】**
- 1 Scott, K. Radical Candor. クアルトリクスでの談話
- 2 Scott, K., & Spar, D. キム・スコットとデボラ・スパー、テクノロジーと人間関係の交わりにつ
いて語る Radical Candor [オーディオ・ポッドキャスト]
<https://www.radicalcandor.com/podcast/kim-scott-debora-spar/>
- 3 同上
- 4 Hart, H. (2015, February 26). セカンド・シティに学ぶ、協力態勢とクリエイティビティの向上
のための5つの方法 Fast Company
<https://www.fastcompany.com/3042080/yes-and-5-more-lessons-in-improv-ing-collaboration-and-creativity-from-second-city>
- 5 Scott, K., & Leonard, K. 優しさと明快さで危機を乗り切る Radical Candor [オーディオ・ポ
ッドキャスト]
<https://www.radicalcandor.com/podcast/podcast2-ep1-leading-during-a-crisis/>
- 6 Mosley, E., & Irvine, D. (2020). Making Work Human: How Human-Centered Companies Are
Changing the Future of Work and the World . New York: McGraw Hill
- 7 Buckingham, M., & Goodall, A. (2019). 仕事に関する9つの嘘：柔軟な思考のリーダーによる現

- 実世界へのガイド Boston: Harvard Business Review Press, 117-18
- 8 Losada, M. (1999). 「パフォーマンスの高いチームにおける複雑なダイナミクス」
Mathematical and Computer Modelling, 30(9-10), 179-92
- Losada, M., & Heaphy, E. (2004). 「ビジネスチームのパフォーマンスにおけるポジティブティと結びつきの役割：非線形のダイナミクスモデル」 American Behavioral Scientist, 47(6), 740-65
- 9 Cook C. R., Fiat A., Larson M., Daikos, C., Slemrod, T., Holland, E. A., Thayer, A. J., & Renshaw, T. (2018年2月19日). 戸口でのポジティブな挨拶：低コストで高利率で先を見越した教室管理の戦略 Journal of Positive Behavior Interventions, 20(3), 149-59
<https://doi.org/10.1177/1098300717753831>
- 10 Kraus, M. W., Huang, C., & Keltner, D. (2010). 触れ合いのあるコミュニケーション、協力態勢、そしてパフォーマンス：NBA の動物学的研究 Emotion, 10(5), 745-49
<https://doi.org/10.1037/a0019382>
- 11 同上
- 12 Fonseca, T. (2017, October 27). ハイタッチと、チームの絆と成功との相関性 Fox Sports Stories
- 13 同上
- 14 同上
- 15 See for a review Forer, B. (2011, June 10). 勝利のための触れ合い：最も触れ合いが多いチームが最も勝利するとの研究結果 ABC News
<https://abcnews.go.com/Health/winning-touch-nba-teams-touch-win-study/story?id=13801567>
- Keltner, D. (2010年9月29日) 実践リサーチ：触れ合いの科学。より大きな善のために
https://greatergood.berkeley.edu/article/item/hands_on_research
- 16 Grossman, E. (2016, October 7). 今シーズン、ハイタッチを重視するサンズの決断を、スポーツ心理学者たちが賞賛 New York Daily News
<https://www.nydailynews.com/sports/basketball/suns-tracking-high-fives-article1.2821334>
- 17 Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). 自己決定理論と内発的モチベーション、社会的発展、そしてウェルビーイングの促進 American Psychologist, 55(1), 68-78
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Deci, E. L., Connell, J. P., & Ryan, R. M. (1989). 仕事上の組織における自己決定 Journal of Applied Psychology, 74(4), 580-90 <https://doi.org/10.1037/0021-9010.74.4.580>
- 18 同上
- 19 Grant, A. (2016, May 4). フィードバックのサンドイッチはやめよう Medium
<https://medium.com/@AdamMGrant/stop-serving-the-feedback-sandwich-bc1202686f4e>
- 20 同上
- 21 Yeager, D. S., Purdie-Vaughns, V., Garcia, J., Apfel, N., Brzustoski, P., Master, A., Hessert, W. T., Williams, M. E., & Cohen, G. L. (2014). 疑念のサイクルを断ち切る：人種間の隔たりを超えて決定的なフィードバックをするために賢く介入する Journal of Experimental Psychology: General, 143(2), 804-24
<https://doi.org/10.1037/a0033906>
- 22 Hallowell, E. M. (2010, December). 脳科学から学ぶ、秀でるための方法 Harvard Business Review
<https://hbr.org/2010/12/managing-yourself-what-brain-science-tells-us-about-how-to-excel>
- 23 Grant, フィードバックのサンドイッチはやめよう
- 24 同上
- 25 Spreitzer, G., & Porath, C. L. (2014). 繁栄のための栄養分としての自己決定：人間的成長のための統合モデルを職場に築く In M. Gagné (Ed.), The Oxford Handbook of Work Engagement, Motivation, and Self-Determination Theory, 245-58 Oxford: Oxford University Press.
- 26 Workhuman. (2019, March). Conference, Nashville, TN (and email correspondence).
- 27 Vallance, D. (2019, April 24). キム・スコット：仕事上のコミュニケーションがほぼ失敗する理由と、その修繕方法 Work Culture [Blog] DropBox
<https://blog.dropbox.com/topics/work-culture/kim-scott-interview>
- 28 UNCはドランスの指揮のもと全国優勝を果たした。最初の1981年は、女子学生アスリート協会に認可された12チームの中での優勝。残りの21回はNCAAでの優勝
- 29 勝利の原動力となるもの (2015年10月12日). Anson Dorrance: キャラクターを格付けする [2015年7月11日、ミズーリ州セントルイスで開催された「勝利の原動力会議」に寄せたビデオメッセージ] YouTube
<https://www.youtube.com/watch?v=IpHFVu3dPGs>; and author interview with Anson Dorrance, July 2021
- 30 著者とケリー・レオナルドとの (ズームでの) 会話。2020年4月6日

【第5章 意義を与える】

- 1 Buchanan, R. (2018, July 23). Faces of Marketing Podcast: キム・マレク、ソルト&ストロー・アイスクリーム創業者 [Transcript] Medium
https://medium.com/@ryanbuchanan_39941/faces-of-marketing-with-kim-malek-founder-of-salt-straw-70a73f02d06e
- 2 Bloom, L. B. (2017, May 16). アイスクリームを売るために年収数十万ドルの仕事捨て、甘美なサクセスストーリーを成し遂げた破天荒な人物 Forbes
<https://www.forbes.com/sites/laurabegleybloom/2017/05/16/this-woman-left-a-6-figure-job-to-scoop-ice-cream-and-built-a-massive-success-story/#102673b11825>
- 3 同上
- 4 Malek, K. (2015年9月25日). Thank You Tribe Salt & Straw Salt & Straw
<https://saltandstraw.com/blogs/news/thank-you-tribe-salt-straw>
- 5 Salt & Straw. (n.d.). About Us <https://saltandstraw.com/pages/about>
- 6 Bloom, 年収数十万ドルの仕事捨てた人物

- 7 Malek, Thank You Tribe Salt & Straw
- 8 同上
- 9 同上
- 10 Mosley, E., & Irvine, D. (2020). 人を動かす：人を中心に据えた企業が仕事と世界の未来を変える
New York: McGraw Hill
- 11 Net Impact. (2012, May 23). 労働者間で高まる職の安定と有意義な仕事への要求
<https://www.netimpact.org/about/press-releases/job-security-and-meaningful-work-in-high-demand-for-todays-workforce>
- 12 Fosslien, L. (2019, June 20). 作家で教授のバリー・シュワルツによる意義と仕事に関する考察
[Blog] Humu
<https://www.humu.com/blog/author-and-professor-barry-schwartz-on-meaning-and-work>
- 13 Blue Zones Project. (n.d.). The Blue Zones Story <https://info.bluezonesproject.com/origins>
- 14 Beheshti, N. (2019, July 13). アメリカで一番幸せな職業は？ 驚きの答えとは Forbes
<https://www.forbes.com/sites/nazbeheshti/2019/07/31/what-is-the-happiest-profession-in-america-the-answer-may-surprise-you/#113d2e77430b>
- 15 Harter, J. (2020, February 4). アメリカの職場における、従業員の記録的なエンゲージメントの高さを推進する4つの要因 Gallup <https://www.gallup.com/workplace/284180/factors-driving-record-high-employee-engagement.aspx>
- 16 Schwartz, T., & Porath, C. L. (2014, June 30). 従業員のニーズを満たすことのパワー Harvard Business Review <https://hbr.org/2014/06/the-power-of-meeting-your-employees-needs>
- 17 Wrzesniewski, A., Dutton, J. E., & Debebe, G. (2003). 対人関係の意味づけと仕事の意義 In R. Kramer & B. Staw (Eds.), 組織的行動の研究：分析的論文と批判的検討のアニュアルシリーズ、vol. 25, Oxford: Elsevier, 93-135
re:Work with Google. (2014年11月11日) ジョブ・クラフティング——エイミー・ヴェジェスニエフスキーが仕事の意義について語る [Video] YouTube
https://www.youtube.com/watch?v=C_igfncYjA
- 18 Dutton, J. E., & Berg, J. M. (2009). パーツピースのジョブ・クラフティング、グローバル・レンズのケース 1-428-854
Wrzesniewski, A. (2014). ジョブ・クラフティングへのエンゲージメント In J. E. Dutton & G. M. Spreitzer (Eds.), ポジティブなリーダーになるには：些細な行動が大きな効果を生む (pp. 65-75). San Francisco: Berrett Koehler.
- 19 Zayan, L. V. (2017, January 18). スターバックスとオネスト・カンパニーと TOMS はいかにしてパーパスをカルチャーの主軸に据えたか（それはあなたにもできる） Talent Blog. LinkedIn.
<https://business.linkedin.com/talent-solutions/blog/company-culture/2017/how-starbucks-honest-co-and-toms-have-made-purpose-a-vital-part-of-their-culture-and-you-can-too>
- 20 re:Work. (n.d.). KPMG: より深くパーパスを実感させることで、従業員のモチベーションを上げる（ケーススタディ） <https://rework.withgoogle.com/case-studies/KPMG-purpose/>
- 21 同上
- 22 KPMG Advisory. (n.d.). KPMG Purpose.
<https://advisory.kpmg.us/insights/future-hr/future-hr-purpose-culture/kpmg-purpose.html>
- 23 re:Work. KPMG: より深くパーパスを実感させることで、従業員のモチベーションを上げる
- 24 re:Work. KPMG: より深くパーパスを実感させることで、従業員のモチベーションを上げる
Pfau, B. (2015, October 6). 会計事務所はいかにして、従業員に世界を変えることができると思わせたか Harvard Business Review
<https://hbr.org/2015/10/how-an-accounting-firm-convinced-its-employees-they-could-change-the-world>
- 25 Pfau, B. 会計事務所はいかにして、従業員に世界を変えることができると思わせたか
- 26 Grant, A. (2014). Outsourcing Inspiration. In J. Dutton & G. Spreitzer (Eds.), ポジティブなリーダーになるには：些細な行動が大きな効果を生む San Francisco: Berrett-Koehler
- 27 Grant, A. M. (2008). タスクの重要性の重要性：仕事のパフォーマンスへの影響、人間関係のメカニズム、境界条件 Journal of Applied Psychology, 93(1), 108-24
<https://doi.org/10.1037/0021-9010.93.1.108>
Bellé, N. (2013). 公共サービス動機付けと仕事のパフォーマンスの関係に関する実験的証明 Public Administration Review, 73(1), 143-53
<https://doi.org/10.1111/j.1540-6210.2012.02621.x>
Turner, Y. N., Hadas-Halpern, I., & Raveh, D. (2008). 患者の写真が放射線科医たちの共感を促進し、細部にまで目を配るようになった（シカゴで開催された北米放射線科医協会の年次総会で配布された資料）
Grant, A. M., & Hoffman, D. A. (2011). 自分のためだけではない：患者に集中することで病院内での手指消毒への意識が上がる Psychological Science, 22(12), 1494-99
<https://doi.org/10.1177/0956797611419172>
- 28 Mycoskie, B. (2016年1月～2月). TOMSの創業者が再び描く会社のミッション Harvard Business Review
<https://hbr.org/2016/01/the-founder-of-toms-on-reimagining-the-companys-mission>
- 29 Chochrek, E. (2019, November 19). 挑戦を続ける TOMS、1億足近くの靴を寄付 Footwear News <https://footwearnews.com/2019/business/financial-news/toms-shoe-donations-impact-report-1202876080/>
- 30 For All Summit. (2019). シスコの経営幹部チームの談話より [映像と原稿]
- 31 同上

【第6章 ウェルビーイングを活性化する】

- 1 Gelfand, M., Gordon, S., Li, C., Choi, V., & Prokopowicz, P. (2018, October 2). 合併が失敗する理由の1つ：2つのカルチャーの相性が悪い Harvard Business Review
<https://hbr.org/2018/10/one-reason-mergers-fail-the-two-cultures-arent-compatible>

- 2 Tarasov, K. (2019, August 22). 組合結成の運動に抗うアマゾン CNBC
<https://www.cnbc.com/2019/08/22/how-amazon-is-fighting-back-against-workers-efforts-to-unionize.html>
- Haddon, H. (2018, September 6). 組合結成を推し進めるホールフーズの従業員 Wall Street Journal <https://www.wsj.com/articles/whole-foods-workers-push-to-unionize-1536235201>
- Campbell, A. F. (2018). 新オーナーのアマゾンに不安を募らせるホールフーズの従業員——組合結成に尽力 Vox, Sept. 7
<https://www.vox.com/2018/9/7/17831462/amazon-whole-foods-employees-unionize>
- 3 Blanding, M. (2018, May 14). アマゾン vs. ホールフーズ：カルチャーが衝突するとき Harvard Business School Working Knowledge
<https://hbswk.hbs.edu/item/amazon-vs-whole-foods-when-cultures-collide>
- 4 CNBC. (2016, September 23). マリオットがスターウッドを買収して、世界最大のホテルチェーンに
<https://www.cnbc.com/2016/09/23/marriott-buys-starwood-becoming-worlds-largest-hotel-chain.html>
- 5 McIlvaine, A. R. (2019, September 22). マリオットのCHRO、従業員のウェルビーイングを会社の主軸に Human Resources Executive
<https://hrexecutive.com/marriotts-chro-makes-employee-wellbeing-the-companys-cornerstone/>
- 6 同上
- 7 Marriott Culture Guide (2020). (Working paper).
- 8 2001年3月15日、「働きがいのある会社研究所」のCEO マイケル・ブッシュとのメールでのやりとり
- 9 Tkaczyk, C. (2019, May 9). 全ての階層のインクルージョン Great Place to Work
<https://www.greatplacetowork.com/resources/blog/inclusion-from-top-to-bottom>
- 10 Hilton, J. (2019, October 31). マリオット・インターナショナルは従業員ファーストの企業 Human Resources Director (New Zealand)
<https://www.hcamag.com/nz/specialisation/employee-engagement/marriott-international-is-a-people-first-company/190123>
- 11 Clemence, S., Frauenheim, E., & Tkaczyk, C. マリオット・インターナショナル——全ての人のため、そして全ての人による新生マリオット Marriott International and Great Place to Work
<https://www.greatplacetowork.com/resources/reports/a-new-marriott-for-all-and-by-all>
- 12 Tkaczyk, C., 全ての階層のインクルージョン
- 13 同上
- 14 Clemence, Frauenheim, & Tkaczyk. マリオット・インターナショナル
- 15 同上
- 16 Marriott International News Center. (2020, May 6). マリオット・インターナショナル、「ダイバーシティ企業トップ50」で1位を獲得
<https://news.marriott.com/news/2020/05/06/marriott-international-ranks-1-on-diversityinc-top-50-list>
- 17 RedWeek. (2010, November 29). JWマリオット・ブーケット・リゾート&スパのウミガメの保護活動 <https://www.redweek.com/blog/2010/11/29/how-marriott-phuket-resorts-aid-sea>
- 18 Clemence, Frauenheim, & Tkaczyk. マリオット・インターナショナル
- 19 Durbin, D. (2020, September). マリオットが来月、スタッフの17パーセントを解雇 AP News
<https://apnews.com/article/maryland-archive-ac90f91534bcd404e4ebc6605d20adfc>
- Change, S. (2021年1月17日) マリオット・マーキスの従業員、解雇通告を受けて解雇手当と再雇用の権利を求める Gothamist
<https://gothamist.com/news/marriott-marquis-workers-rally-severance-and-rehire-rights-following-layoff-announcement>
- 20 Marriott International. Arne Sorenson video (著者へのメール)
- 21 Hougaard, R., & Carter, J. (2018). リーダーのマインド：自分自身と従業員と組織を率いて並外れた成果を挙げる方法 Boston: Harvard Business Review Press
- 22 McIlvaine, A. R. マリオットのCHRO、従業員のウェルビーイングを会社の主軸に
- 23 Gardner, D. (2021, May 5). Company Culture Tips, Vol. 8: The New Normal. Rule Breaker Investing [オーディオ・ポッドキャスト] <https://www.fool.com/podcasts/rule-breaker-investing/2021-05-05-company-culture-tips-vol-8-the-new>
- 24 Southwick, A. (2020, May 8). モトリー・フルはいかにしてインクスの「働きがいのある会社2020」にランクインしたか Workplace Culture Blog. Motley Fool
- 25 Southwick, A. (2017, October 12). コンシャス・キャピタリズムのヒーローたち Workplace Culture Blog. Motley Fool
 Conscious Capitalism <https://www.consciouscapitalism.org/philosophy>
- 26 Gardner, T. (2014, May 29). あなたの命と会社を救う6つの方法 LinkedIn
<https://www.linkedin.com/pulse/20140529152729-42170371-6-ways-to-save-your-life-and-your-company/>
- 27 Gardner, T. (2014, November 26). 病欠の新しい方針 LinkedIn
<https://www.linkedin.com/pulse/20141126204152-42170371-time-for-a-new-sick-policy/>
- 28 同上
- 29 Insidemotleyfool. (2013, September 26). Core Value #4: 楽しみ——仕事に享楽を Workplace Culture Blog. Motley Fool
- 30 The Motley Fool. (2012, September 3). 信頼のカルチャー
- 31 Zak, P. (2018, May 15). 高い信頼と高いパフォーマンスのカルチャーを築く re:Work
<https://rework.withgoogle.com/blog/creating-a-high-trust-performance-culture/>
- 32 同上
- 33 Cash, K. (2017, September-October). モトリー・フル：ありきたりを打破するウェルネス・プ

プログラム Well-Being Practitioner

34 同上

35 Gardner, T., あなたの命と会社を救う 6つの方法

36 Southwick, A. (2015, July 14). 採用担当が明かすフーリエンターションの秘密
Workplace Culture Blog. Motley Fool

37 Insidemotleyfool. (2012, July 16). フールの出勤初日
Workplace Culture Blog. The Motley Fool

38 同上

39 Waldman, K. (2014, March 17). 女だてらに交渉：時に痛みを伴うことも Slate
<https://slate.com/human-interest/2014/03/should-women-negotiate-for-more-pay-a-female-academic-leans-in-and-allegedly-loses-her-job-offer.html>

40 Lagorio-Chafkin, C. (2018, September 24). 昇給を願い出た従業員全員に200ドルを支給した会社
Inc. <https://www.inc.com/christine-lagorio/motley-fool-employees-paid-to-ask-for-raises.html>

41 同上

42 Barsade, S. G., & O'Neill, O. A. (2014, May 29). 愛との関係性はあるのか？ 仲間愛のカルチャー
と、それが従業員やクライアントに及ぼす影響の縦断研究 Administrative Science Quarterly,
59(4), 551-98 <https://doi.org/10.1177/0001839214538636>

43 同上

44 Barsade, S., & O'Neill, O. A. (2014, January 13). 愛情を実感している従業員の方が高いパフォー
マンスを発揮 Harvard Business Review
<https://hbr.org/2014/01/employees-who-feel-love-perform-better>

45 Totterdell, P. (2011). ムードが点数を左右する：ムードとプロのクリケット選手のパフォーマンス
British Journal of Psychology, 90(3), 317-32 <https://doi.org/10.1348/000712699161422>

46 Kuhl, P. K., Tsao, F.-M., & Liu, H.-M. (2003). 幼児期の外国語体験：短期の音声学習と社会的交流
の影響 Proceedings of the National Academy of Sciences, 100(15), 9096-101

47 Pinker, S. (2020, April 2). 結びつきを維持することの科学 Wall Street Journal
<https://www.wsj.com/articles/the-science-of-staying-connected-11585835999>

48 同上

49 同上

50 Twaronite, K. (2019, February 28). 従業員に調子を尋ねることで発揮される驚くべきパワー
Harvard Business Review
<https://hbr.org/2019/02/the-surprising-power-of-simply-asking-coworkers-how-theyre-doing>

51 Rath, T. (2006). VITAL FRIENDS: The People You Can't Afford to Live Without. Washington,
DC: Gallup Press.

52 Burkus, D. (2016, June 8). メールを禁止してより多くの業務をこなしている企業 Harvard
Business Review

53 Belkin, L. Y., Becker, W. J., & Conroy, S. A. (2017, November 30). 疲れ切っても仕事から離れら

れない：勤務時間後のメール、仕事と家庭生活のバランス Academy of Management
Proceedings, (1) <https://doi.org/10.5465/ambpp.2016.10353abstract>

54 Burkus, D. (2017, July 26). メール禁止が効果的な理由 Inc.
<https://www.inc.com/david-burkus/why-you-should-outlaw-email-even-if-you-dont-succe.html>

55 同上

56 Rogelberg, S. G. (2019). ミーティングの驚くべき科学 New York: Oxford University Press.

57 同上

58 Tonieto, G. N., Malkoc, S. A., & Nowlis, S. M. (2019, February). 時間を短く感じるとき：未来を
縛る業務があると時間を短く感じる Journal of Consumer Research, 45(5), 1085-102
<https://doi.org/10.1093/jcr/ucy043>

59 Rogelberg, ミーティングの驚くべき科学

第2部 チャレンジ——それはあなたから始まる

1 Vaca, N. Lean In <https://leanin.org/stories/nina-vaca>

2 Vaca, N. 自らをコーポレートアスリートとして扱うことで、パフォーマンスを向上させる方法
Nina Vaca
<https://www.ninavaca.com/blog/how-treating-yourself-like-a-corporate-athlete-drives-stronger-performance/>

3 同上

4 同上

【第7章 自己認識】

1 George, B., & Sims, P. (2007). True North: Discover Your Authentic Leadership. San Francisco
Jossey-Bass
Hougaard, R., Carter, J., & Afton, M. (2018年1月12日). リーダーにとって自己認識はMBAより役に立つ Harvard Business Review
<https://hbr.org/2018/01/self-awareness-can-help-leaders-more-than-an-mba-can>

2 Eurich, T. (2017). Insight: Why We're Not as Self-Aware as We Think, and How Seeing
Ourselves Clearly Helps Us Succeed at Work and in Life. New York: Currency

3 同上

4 David, S. (2016). Emotional Agility: Get Unstuck, Embrace Change, and Thrive in Work and
Life. New York: Avery

5 同上

6 同上

7 Eurich, Insight; Sutton, A., Williams, H. M., & Allinson, C. W. (2015). 職場における自己認識トレ
ーニングの縦断的かつ混合メソッドの評価 European Journal of Training and Development,

- 39(7), 610-27 <https://doi.org/10.1108/EJTD-04-2015-0031>
- Ridley, D. S., Schutz, P. A., Glanz, R. S., & Weinstein, C. E. (1992). 自己調整学習：メタ認知と目標設定の相互の影響 *Journal of Experimental Education*, 60(4), 293-306
<https://doi.org/10.1080/00220973.1992.9943867>
- Franzoi, S. L., Davis, M. H., & Young, R. D. (1985, June). 私的な自己認識と客観的な視点が親しい人間関係に及ぼす影響 *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(6), 1584-94
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.6.1584>
- Fletcher, C., & Bailey, C. (2003). 自己認識を評価する：問題点とメソッド *Journal of Managerial Psychology*, 18(5), 395-404
<https://doi.org/10.1108/02683940310484008>
- Sosik, J. J., & Megerian, L. E. (1999). 感情知能とパフォーマンスを理解する：変化するリーダーシップの受け取り方に対する自他の同意の役割 *Group and Organization Management*, 24(3), 367-90
<https://doi.org/10.1177/1059601199243006>
- Warren, H. K., & Stifter, C. A. (2008). 感情に関連した母親の社会化と、未就学児童の感情の発達と自己認知 *Social Development*, 17(2), 239-58
<https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00423.x>
- Franzoi, Davis, & Young, 私的な自己認識と客観的な視点が親しい人間関係に及ぼす影響
- Burpee, L. C., & Langer, E. J. (2005, January). マインドフルネスと結婚の満足度 *Journal of Adult Development*, 12(1), 43-51 <https://doi.org/10.1007/s10804-005-1281-6>
- Hart, D., & Sussman, R. W. (2005). 狩られる人間：霊長類、捕食者、そして人類の進化 *Basic Books*, 159-64
- 8 Eurich, Insight.
- 9 同上
- 10 Parker, A., Gerbasi, A., & Porath, C. L. (2013, April-June). エネルギーを奪う組織内の結びつきの影響と、その対処法 *Organizational Dynamics*, 42(2), 110-18
- 11 Sala, F. (2003). 幹部の盲点：自己評価と他者からの評価の食い違い *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 55(4), 222-29 <https://doi.org/10.1037/1061-4087.55.4.222>
- 12 勝利の原動力となるもの (2015年10月11日). Anson Dorrance: キャラクターを格付けする [2015年7月11日、ミズーリ州セントルイスで開催された「勝利の原動力会議」に寄せたビデオメッセージ] YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=IpHFVu3dPGs>
author interview with Anson Dorrance July 2021
- 13 Gawande, A. (2011年9月26日). パーソナルベスト：一流アスリートや歌手にはコーチがいる。あなたには? *New Yorker* <https://www.newyorker.com/magazine/2011/10/03/personal-best>
- 14 同上
- 15 同上
- 16 同上
- 17 同上
- 18 Harbinger, J. Tasha Eurich: The Surprising Truth About Insight. The Jordan Harbinger Show. [オーディオ・ポッドキャスト] <https://www.jordanharbinger.com/tasha-eurich-the-surprising-truth-about-insight/>
- 19 Mogill, M. Kim Scott—Radical Candor: How to be a Kickass Boss. The Game Changing Attorney Podcast with Michael Mogill
<https://www.crispvideo.com/podcast/episode-25-kim-scott/>
- 20 Lublin, J. S. (2003, January 7). 上司からマニュアルを渡された採用候補者たち：「私の取扱法」 *Wall Street Journal* <https://www.wsj.com/articles/SB1041881615563021064>
- 21 同上
- 22 Goldsmith, M., & Reiter, M. (2007). *What Got You Here Won't Get You There: How Successful People Become Even More Successful*. New York: Hyperion.

【第8章 身体的なウェルビーイング】

- 1 Chance, Z., Dhar, R., Hatzis, M., Bakker, M. (2016年3月3日). グーグルはオフィスのスナックをいかにして最適化したか *Harvard Business Review*
<https://hbr.org/2016/03/how-google-uses-behavioral-economics-to-make-its-employees-healthier>
- 2 Heil, N. (2018年11月8日). フィットネス業界随一の切れ者マーク・バーステューゲンが肥満の危機を解決する *Men's Health*
<https://www.menshealth.com/fitness/a24789523/mark-verstegen-interview/>
- 3 EXOS. (n.d.). 高い業績を追求するカルチャーにおける従業員へのサポートを向上させるには Case Study: FS Investments
- 4 Greenfield, R. (2017, September 12). 1日3食の究極のウェルネス・プラン *Benefits Pro*
<https://www.benefitspro.com/2017/09/12/an-extreme-wellness-plan-that-feeds-you-three-meal/?slreturn=20210226142255>
- 5 Rosenblum, J., & Carlson-Phillips, A. (2016年9月27日). 投資による個人への見返り：変化をサポートする環境を職場に作る *HERO Forum*, Atlanta, GA.
- 6 EXOS. 高い業績を追求するカルチャーにおける従業員へのサポートを向上させるには
- 7 同上
- 8 EXOS. Case Study: 革新的な成果。ステークホルダーの作業効率を上げ、経費を削減する
- 9 re:Work. (n.d.) 従業員にとっての福利厚生的重要性を理解する
<https://rework.withgoogle.com/case-studies/Wegmans-conjoint-analysis/>
- 10 Berman, J. (2017年12月6日). 従業員のウエストサイズをダウンさせることで利益をアップさせたウェグマンズ *Huffington Post*
https://www.huffpost.com/entry/wegmans-wellness_n_3696411
- 11 Orgel, D. (2013, February 4). 健康のイニシアチブについてのダニー・ウェグマンからのメッセージ *Supermarket News*

- <https://www.supermarketnews.com/blog/danny-wegmans-urgent-message-health-initiatives>
- 12 Friends of the Genesee Valley Greenway. (n.d.). ファミリーウェルネス・プログラムへのジェネシー・バレー・グリーンウェイのパスポート <http://fogvg.org/wegmans-passport-program/>
 - 13 Wegmans. (2020, February 18). ウェグマンズが、2020年度の「働きがいのある会社ベスト100」の第3位にランクイン
 - 14 Johnson, H., & Taylor, K. (2019, March 6). アマゾンやコストコを抜いて、アメリカで最も愛されるブランドとなったスーパーマーケットチェーンに行ってみた。そこでの買い物体験をご紹介します Business Insider <https://www.businessinsider.com/review-of-wegmans-the-best-grocery-chain-in-the-us-2017-6#wegmans-features-spacious-aisles-full-of-everything-from-paper-goods-to-champagne-6>
 - 15 Gregory, J. Best Practices in Employee Relations: Wegmans. ProjectHR Podcast <https://projectionsinc.com/employee-relations-best-practices-wegmans/>
 - 16 Ratey, J. J. (2008). Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain. New York: Little, Brown
 - 17 同上
 - 18 McGonigal, K. (2020). The Joy of Movement: How Exercise Helps Us Find Happiness, Hope, Connection, and Courage. New York: Avery
 - 19 同上
 - 20 同上
 - 21 Harris, D. (2020年1月). Making and Breaking Habits, Sanely: Kelly McGonigal ダン・ハリスと一緒にあと10パーセントハッピーに [オーディオ・ポッドキャスト] McGonigal, The Joy of Movement.
 - 22 McGonigal, The Joy of Movement.
 - 23 Yemiscigil, A., & Vlaev, I. (2021年4月23日). パーパスの実感と身体的活動の相関関係：縦断的研究 Journal of Behavioral Medicine <https://doi.org/10.1007/s10865-021-00220-2>
 - 24 O'Hagan, S. R. (2017). Extreme You: Step Up. Stand Out. Kick Ass. Repeat. New York: Harper Collins.
 - 25 Trezza V., Baarendse, P. J. J., & Vanderschuren, L. J. M. J. (2010年10月). プレーの楽しみ：社会的報酬のメカニズムに対する薬理的洞察 Trends in Pharmacological Sciences, 31(10), 463-69 <https://doi.org/10.1016/j.tips.2010.06.008>
 - 26 Yorgason, J. B., Johnson, L. N., Hill, M.S., & Selland, B. (2018). 高齢夫婦が一緒にそして個別にエクササイズをした際の結婚生活へのメリット Family Relations, 67(2), 227-39 <https://doi.org/10.1111/fare.12307>
 - 27 Young, K. C., Machell, K. A., Kashdan, T. B., & Westwater, M. L. (2018年1月). ポジティブな出来事の連続発生：エクササイズをするとポジティブな出来事の発生頻度は上がるのか？ Personality and Individual Differences, 120, 299-303 <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.03.032>
 - 28 Federation of American Societies for Experimental Biology (FASEB). (2015年3月29日). 加工食品がアメリカの食料品売り場を占拠 ScienceDaily <https://www.sciencedaily.com/releases/2015/03/150329141017.htm>
 - 29 Chance, Dhar, Hutzis, & Bakker. グーグルはオフィスのスナックをいかにして最適化したか
 - 30 Gardner, T. (2014, May 29). あなたの命と会社を救う6つの方法 LinkedIn <https://www.linkedin.com/pulse/20140529152729-42170371-6-ways-to-save-your-life-and-your-company/>
 - 31 Kniffin, K. M., Wansink, B., Devine, C. M., & Sobal, J. (2015). Eating Together at the Firehouse: 職場の親密さと消防士たちのパフォーマンスとの関連性 Human Performance, 28(4), 281-306 <https://doi.org/10.1080/08959285.2015.1021049>
 - 32 Fisher, J. Humanity in the workplace: A WorkWell podcast with Erica Keswin. WorkWell. Deloitte <https://www2.deloitte.com/us/en/pages/about-deloitte/articles/humanity-in-the-workplace.html>
 - 33 カフェテリアでのチームビルディング (2015年12月) Harvard Business Review
 - 34 Chance, Dhar, Hutzis, & Bakker. グーグルはオフィスのスナックをいかにして最適化したか
 - 35 Kelley, S. (2015, November 19). 一緒に食事をするグループは、一緒にのパフォーマンスでも力を発揮する Cornell Chronicle <https://news.cornell.edu/stories/2015/11/groups-eat-together-perform-better-together>
 - 36 Merchant, N. (2013, February). ミーティングかい？ 散歩しよう [Video] TED https://www.ted.com/talks/nilofer_merchant_got_a_meeting_take_a_walk?language=en
 - 37 Oppezzo, M., & Schwartz, D. L. (2014). アイデアを歩かせよう：散歩がクリエイティブな思考に及ぼすポジティブな影響 Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition, 40(4), 1142-52 <https://doi.org/10.1037/a0036577>
 - Wong, M. (2014年4月24日). 散歩がクリエイティビティを向上させることがスタンフォードの研究で明らかに Stanford News <https://news.stanford.edu/2014/04/24/walking-vs-sitting-042414/>
 - 38 Leberecht, T. (2015, September 18). 孤独の時代に、職場でのつながりはより重視される Harvard Business Review <https://hbr.org/2015/09/in-the-age-of-loneliness-connections-at-work-matter>
 - 39 Gardner, あなたの命と会社を救う6つの方法

【第9章 リカバリー】

- 1 Cohen, D. (2019年6月3日). デロイトのジェン・フィッシャーはいかにして初の最高ウェルビーイング責任者になったか Adweek <https://www.adweek.com/agencies/how-deloittes-jen-fisher-became-its-first-chief-well-being-officer/>
- 2 McHugh, A. 燃え尽き症候群を否定するとき Work Life Play: Hosted by Aaron McHugh [オーディオ・ポッドキャスト] <https://www.aaronmchugh.com/podcast/when-you-deny-youre-burning-out-with-jen-fisher-169/>

- 3 同上
- 4 同上
- 5 同上
- 6 Panwar, P. (2020, October 17). デロイトの最高ウェルビーイング責任者ジェン・フィッシャー：従業員のメンタル・ウェルネスを促進するために会社ができる5つのこと Authority Magazine <https://medium.com/authoritymagazine/deloittechief-wellbeing-officer-jen-fisher-5-ways-that-businesses-can-help-promote-the-mental-1877866250e8>
- 7 Hopler, W. (2017, December 17). ウェルビーイングという企業カルチャーを築いたデロイトのジェン・フィッシャー。ウェルビーイングの促進を軸に
- 8 Reilly, C. (2020, October 6). 燃え尽き症候群解決のために最高ウェルビーイング責任者が行った集団的アプローチ Forbes <https://www.forbes.com/sites/colleenreilly/2020/10/06/chief-well-being-officer-takes-a-collective-approach-to-solve-burnout/>
- 9 同上
- 10 Gonzalez, F. (2021, March). デロイトのジェン・フィッシャーが語るウェルネスの進歩 American Way
- 11 Hopler, ウェルビーイングという企業カルチャーを築いたデロイトのジェン・フィッシャー
- 12 McHugh, A., 燃え尽き症候群を否定するとき
- 13 UMA. (n.d.). UMAがデロイトのウェルビーイング最高責任者ジェン・フィッシャーと語る <https://beboldbeuma.com/uma-talks-with-jen-fisher-deloittes-managing-director-of-well-being/>
- 14 Gervais, M. (2019, July 10). Dr. Matthew Walker, Professor and Sleep Expert. Finding Mastery [オーディオ・ポッドキャスト] <https://findingmastery.net/matthew-walker/>
- 15 Luckhaupt, S. E., Tak, S., & Calvert, G. M. (2010, February). 業界および職種別の睡眠不足の蔓延に関する国民健康聞き取り調査 Sleep, 33(2), 149-59 <https://doi.org/10.1093/sleep/33.2.149>
- 16 Park, S., Cho, M. J., Chang, S. M., Bae, J. N., Jeon, H. J., Cho, S.-J., Kim, B.-S., Chung, I.-W., Joon, H. A., Lee, H. W., & Hong, J. P. (2010年12月). 社会人口統計学的な睡眠時間と健康関連の要因の関係性。韓国成人のコミュニティサンプルにおける心理障害と睡眠障害 Journal of Sleep Research, 19(4), 567-77 <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2010.00841.x>
- Ravan, A. R., Bengtsson, C., Lissner, L., Lapidus, L., & Björkelund, C. (2010年9月). 睡眠の長さ
と睡眠の満足度、精神的ストレスおよび社会経済的な要因の36年間の長期的傾向——スウェーデンのヨーテボリの女性たちの人口調査結果 Journal of Sleep Research, 19(3), 496-503
<https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2009.00815.x>
- Salminen, S., Oksanen, T., Vahtera, J., Sallinen, M., Härmä, M., Salo, P., Virtanen, M., & Kivimäki, M. (2010). 公的機関における労働者たちの労働災害の前兆としての睡眠障害 Journal of Sleep Research, 19(1): 207-13 <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2009.00780.x>
- Westerlund, H., Alexanderson, K., Åkerstedt, T., Hanson, L. M., Theorell, T., & Kivimäki, M. (2008). 1993年から1999年にかけての、スウェーデンの労働人口における仕事関連の睡眠障害と
病欠 Sleep, 31(8), 1169-77
- 17 同上
- 18 Kessler, R. C., Berglund, P. A., Coulouvrat, C., Hajak, G., Roth, T., Shahly, V., Shillington, A. C., Stephenson, J. J., & Walsh, J. K. (2011). アメリカの労働者の不眠症とパフォーマンス：全米不眠症調査の結果 Sleep, 34(9), 1161-71 <https://doi.org/10.5665/SLEEP.1230>
- 19 Hafner, M., Stepanek, M., Taylor, J., Troxel, W. M., & Van Stolk, C. (2016). なぜ眠りは重要か——睡眠不足の経済的費用：クロスカントリー比較分析 https://www.rand.org/pubs/research_reports/RR1791.html
- 20 Scott, B. A., & Judge, T. A. (2006年10月). 不眠症、感情、そして仕事への満足度：マルチレベル調査 Journal of Management, 32(5), 622-45 <https://doi.org/10.1177/0149206306289762>
- 21 Baranski, J. V., Cian, C., Esquivié, D., Pigeau, R. A., & Raphael, C. (1998). 64時間の睡眠遮断の間のモダフィニル：摂取が及ぼす疲労感、覚醒、認知能力のパフォーマンスへの影響 Military Psychology, 10(3), 173-93 https://doi.org/10.1207/s15327876mp1003_3
- 22 Nilsson, J. P., Söderström, M., Karlsson, A. U., Lekander, M., Åkerstedt, T., Lindroth, N. E., & Axelsson, J. (2005, March). 一晩眠れなかった後の実行機能の低下 Journal of Sleep Research, 14(1), 1-6 <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2005.00442.x>
- 23 Harrison, Y., & Horne, J. A. (1999). 一晩眠らないと、革新的思考や柔軟な決断が損なわれる Organizational Behavior and Human Decision Processes, 78(2), 128-45
<https://doi.org/10.1006/obhd.1999.2827>
- Pilcher, J. J., & Huffcutt, A. I. (1996, June). 睡眠不足がパフォーマンスに及ぼす影響：メタアナリシス Sleep, 19(4), 318-26 <https://doi.org/10.1093/sleep/19.4.318>
- 24 Kessler, R. C., Berglund, P. A., Coulouvrat, C., Hajak, G., Roth, T., Shahly, V., Shillington, A. C., Stephenson, J. J., & Walsh, J. K. (2011). アメリカの労働者の不眠症とパフォーマンス：全米不眠症調査の結果 Sleep, 34(11), 1161-71 <https://doi.org/10.5665/sleep.1408>
- 25 Barnes, C. M., & Wagner, D. T. (2009). サマータイムへの移行で睡眠時間が削られ、職場での怪我が増加する Journal of Applied Psychology, 94(5), 1305-17 <https://doi.org/10.1037/a0015320>
- Kling, R. N., McLeod, C. B., & Koehoorn, M. (2010). カナダにおける睡眠問題と職場での怪我 Sleep, 33(5), 611-18 <https://doi.org/10.1093/sleep/33.5.611>
- Salminen et al. 公的機関における労働者たちの労働災害の前兆としての睡眠障害
Salo, P., Oksanen, T., Sivertsen, B., Hall, M., Pentti, J., Virtanen, M., Vaherta, J., & Kivimäki, M. (2010). 原因別の就労不能と職場復帰への遅れの前兆としての睡眠障害 Sleep, 33(10), 1323-31
<https://doi.org/10.1093/sleep/33.10.1323>
- 26 Salo et al., 原因別の就労不能と職場復帰への遅れの前兆としての睡眠障害
- 27 Wagner, D. T., Barnes, C. M., Lim, V. K. G., & Ferris, D. L. (2012). 睡眠不足と勤務中のネット使用：ラボおよびサマータイム疑似実験によるエビデンス Journal of Applied Psychology, 97(5), 1068-76 <https://doi.org/10.1037/a0027557>
- 28 Christian, M. S., & Ellis, A. P. J. (2011). 睡眠不足が職場の逸脱行為に及ぼす影響の検証：自己制

- 御の観点 *Academy of Management Journal*, 54(5), 913-34
<https://doi.org/10.5465/amj.2010.0179>
- 29 Barnes, C. M., Schaubroeck, J., Huth, M., & Ghumman, S. (2011年7月). 睡眠不足と非倫理的行為 *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 115(2), 169-80
<https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2011.01.009>
- 30 同上
- 31 Walker, M. (2019, May). 睡眠はあなたのスーパーパワー [Video] TED
https://www.ted.com/talks/matt_walker_sleep_is_your_superpower?language=en
- 32 同上
- 33 Gross, T. (2018, July 20). 睡眠の専門家、「寝不足状態」で生きる事への警鐘を鳴らす NPR
<https://www.npr.org/2018/07/20/630792401/sleep-scientist-warns-against-walking-through-life-in-an-underslept-state>
- Vedantam, S. (2018, September 21). Eyes Wide Open. Hidden Brain. NPR
<https://www.npr.org/2018/09/20/650114225/radio-replay-eyes-wide-open>
- 34 Cohut, M. (2019, March 12). 睡眠不足は社会の除け者を作る *Medical News Today*
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/324678#Alienation-is-contagious>
- 35 Anwar, Y. (2018, August 14). 寝不足が孤独と社会的拒絶をはびこらせる *Berkeley News*
<https://news.berkeley.edu/2018/08/14/sleep-viral-loneliness/>
- 36 同上
- 37 Chuah, L. Y. M., Dolcos, F., Chen, A. K., Zheng, H., Parimal, S., & Chee, M. W. L. (2010). 精神的な乱れによる睡眠不足と睡眠障害 *Sleep*, 33(10), 1305-13
<https://doi.org/10.1093/sleep/33.10.1305>
- Lim, V. K. G. (2002, June). I T式の仕事の手の抜き方：勤務中のネット使用、無力化、組織的公正 *Journal of Organizational Behavior*, 23(5), 675-94 <https://doi.org/10.1002/job.161>
- 38 Guarana, C. L., & Barnes, C. M. (2017, July). 睡眠不足とリーダーと部下の経時的な発展 *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 141, 57-73
<https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2017.04.003>
- 39 Walker, M. (2018). *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. New York: Scribner.
- 40 Schwartz, T. (2013, February 9). リラックスして！生産性は上げられる *New York Times*.
- 41 Mejjia, Z. (2018, August 30). バケーションが寿命を延ばすことが調査によって判明 *Make It*. CNBC <https://www.cnbc.com/2018/08/30/new-study-finds-taking-your-vacation-could-help-you-live-longer.html>
- 42 Schwartz, T., Polizzi, R., Gruber, K., & Pines, E. (2019). チームで燃え尽き症候群と闘ったらどうなるか *Harvard Business Review*, September 30
- 43 同上
- 44 Dean, M. (2016, June 4). ぐっすり眠った従業員にボーナスを払う気がありますか？ *Peakon*
 Post
- 45 Hougaard, R., & Carter, J. (2018年2月28日). 幹部は誰よりもよく寝ている *Harvard Business Review* <https://hbr.org/product/senior-executives-get-more-sleep-than-everyone-else/H046XF-PDF-ENG>
- 46 Martin, E. (2017, November 9). ジェフ・ベゾスやシェリル・サンドバーグ、他5名のビジネスリーダーたちが重視しているある習慣 *CNBC* <https://www.cnbc.com/2017/11/09/jeff-bezos-sheryl-sandberg-and-other-leaders-who-prioritize-sleep.html>
- 47 Gervais, M., Dr. Matthew Walker, Professor and Sleep Expert.
- 48 Goldhaler, S. Z. (2009, May). 絶対に休憩を取れ *Harvard Business Review*
- 49 Haviland, D. (n.d.). エトナのマインドフルネスのイニシアティブが従業員のユニークなエンゲージメントを引き出す *Customer Strategist*
<https://www.ttec.com/articles/aetnas-mindfulness-initiative-leads-unique-employee-engagement>
- 50 Davidson, O. B., Eden, D., Westman, M., Cohen-Charash, Y., Hammer, L. B., Kluger, A. N., Krausz, M., Maslach, C., O'Driscoll, M., Perrewé, P. L., Quick, J. C., Rosenblatt, Z., & Spector, P. E. (2010). サバティカル休暇：誰がどれくらい得をする？ *Journal of Applied Psychology*, 95(5), 953-64 <https://doi.org/10.1037/a0020068>
- 51 Bawden, D., & Robinson, L. (2009). 情報のダークサイド：過負荷、不安、その他のパラドックスと病理学 *Journal of Information Science*, 35(2), 180-91
<https://doi.org/10.1177/0165551508095781>
- 52 Ward A. F., Duke, K., Gneezy, A., & Bos, M. W. (2017, April). 脳流出：スマートフォンが認知能力を下げる *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2)
<https://doi.org/10.1086/691462>
- Bergland, C. (2017, June 25). スマートフォンは我々を愚かにするのか？ *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-athletes-way/201706/are-smartphones-making-us-stupid>
- 53 同上
- 54 Perlow, L. A. (2012, May 14). スマートフォンへの依存を断ち切る *Harvard Business School Working Knowledge* <https://hbswk.hbs.edu/item/breaking-the-smartphone-addiction>
- 55 Carter, J., & Hougaard, R. (2018). リーダーのマインド：自分自身と従業員と組織を率いて並外れた成果を挙げる方法 *Boston: Harvard Business Review Press*
- 56 Mendler, A. (n.d.). Thirty Minute Mentors Podcast Transcript: デロイト・コンサルティング CEOダン・ヘルフリッチへのインタビュー *Adam Mendler*
<https://www.adammendler.com/blog/deloitte-consulting-ceo-dan-helfrich>
- 57 Fernandez, R. (2020, January 7). サーチ・インサイド・ユアセルフ：SIY Field Report <https://www.garrisoninstitute.org/news/search-inside-yourself-siy-field-report/>
 author interview with Yizhao Zhang, May 2021.

- 58 Search Inside Yourself Leadership Institute. (2019, August 7). サーチ・インサイド・ユアセルフをブータンの全ての教師と政府職員に [Video] YouTube
https://www.youtube.com/watch?v=u-6qA_LW_pY
- 59 同上
- 60 同上
- 61 Iwamoto, S. K., Alexander, M., Torres, M., Irwin, M. R., Christakis, N. A., & Nishi, A. (2020). マインドフルネスな瞑想が利他主義を活性化させる Scientific Reports, 10, 6511
<https://doi.org/10.1038/s41598-020-62652-1>
- 62 Allen, T. D., & Kiburz, K. M. (2012). 働く親たちのマインドフルネス傾向と仕事と家庭のバランス：瞑想が活力と睡眠の質に及ぼす影響 Journal of Vocational Behavior, 80(2), 372-79
<https://doi.org/10.1016/j.jvb.2011.09.002>
- Glomb, T. M., Duffy, M. K., Bono, J. E., & Yang, T. (2011). Mindfulness at Work. In J. Martocchio, H. Liao, & A. Joshi (Eds.), Research in Personnel and Human Resources Management. Bingley, UK: Emerald Group.
[https://doi.org/10.1108/S0742-7301\(2011\)0000030005](https://doi.org/10.1108/S0742-7301(2011)0000030005)
- Hülshager, U. R., Alberts, H. J. E. M., Feinholdt, A., & Lang, J. W. B. (2013, March). 職場におけるマインドフルネスの効用：感情制御、感情の消耗、そして仕事への満足度におけるマインドフルネスの役割 Journal of Applied Psychology, 98(2), 310-25 <https://doi.org/10.1037/a0031313>
- Marzuq, N., & Drach-Zahavy, A. (2012). 短時間の休息でリカバリーする：マインドフルネスと休息の役割の相関性 Work & Stress, 26(2), 175-94 <https://doi.org/10.1080/02678373.2012.683574>
- 63 Leroy, H., Anseel, F., Dimitrova, N. G., & Sels, L. (2013). マインドフルネス、実力発揮、仕事へのエンゲージメント：成長モデルアプローチ Journal of Vocational Behavior, 82(3), 238-47
<https://doi.org/10.1016/j.jvb.2013.01.012>
- 64 Dane, E., & Brummel, B. J. (2013). 職場のマインドフルネスと仕事のパフォーマンスおよび離職意志との関連性の検証 Human Relations, 67(1), 105-28
<https://doi.org/10.1177/0018726713487753>
- Reb, J., Narayanan, J., & Ho, Z. W. (2015). 職場のマインドフルネス：従業員の意識と注意力散漫の先行条件とその結果 Mindfulness, 6(1), 111-22 <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0236-4>
- Zhang, J., Ding, W., Li, Y., & Wu, C. (2013). 複雑なタスク：原子力発電操作のタスクと安全性のパフォーマンスにおけるマインドフルネス傾向の影響 Personality and Individual Differences, 55(4), 433-39 <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.04.004>
- 65 Reb, J., Narayanan, J., & Chaturvedi, S. (2014). マインドフルネスな手法で指導する：マインドフルネス傾向の上司が従業員のウェルビーイングとパフォーマンスに及ぼす影響 Mindfulness, 5(1), 36-45 <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0144-z>
- 66 Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K., & Sheridan, J. F. (2003). マインドフルネスな瞑想がもたらす脳と免疫システムの変化 Psychosomatic Medicine, 65(4), 564-70
<https://doi.org/10.1097/01.psy.0000077505.67574.e3>
- 67 Rosenzweig, S., Reibel, D. K., Greeson, J. M., Edman, J. S., Jasser, S. A., McMearty, K. D., & Goldstein, B. J. (2007). マインドフルネスをベースにしたストレス軽減が、2型糖尿病の血糖コントロールに効果を発揮 Alternative Therapies in Health and Medicine, 13(5), 36-38
- 68 Zeidan, F., Johnson, S. K., Gordon, N. S., & Goolkasian, P. (2010). 短時間のマインドフルネスな瞑想が気分や心血管に及ぼす影響 Journal of Alternative and Complementary Medicine, 16(8), 867-73 <https://doi.org/10.1089/acm.2009.0321>
- 69 Carlson, L. E., & Garland, S. N. (2005, December). マインドフルネスをベースにしたストレス軽減が、がんの外來患者の睡眠、気分、疲労感に及ぼす影響 International Journal of Behavioral Medicine, 12(4), 278-85 https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm1204_9
- 70 Jensen, C. G. デンマークにおける企業ベースのマインドフルネス・トレーニング——3つの検証研究 [Forthcoming] Neurobiological Research Unit, Copenhagen University Hospital.
- 71 Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). マインドフルネスな瞑想の神経科学 Nature Reviews Neuroscience, 16, 213-25 <https://doi.org/10.1038/nrn3916>
- 72 同上
- 73 Goodman, P. S. (2013, July 11). なぜ企業は収益アップのために瞑想やヨガに傾倒するのか Huffington Post
http://www.huffingtonpost.com/2013/07/11/mindfulness-capitalism_n_3572952.html
- 74 Accenture (with Marriott International). (2020). 従業員を引き上げ、事業を向上させる：人事部の近代的なマインドセットが従業員と組織に恩恵をもたらす
- 75 Valcour, M. (2016, November). 燃え尽き症候群をはね飛ばす Harvard Business Review
<https://hbr.org/2016/11/being-burnout>

【第10章 マインドセット】

- 1 Nokkonen, M. (2017, May 2). ピークパフォーマンスのための4つのヒント Gameplan A.
<https://www.gameplan-a.com/2017/05/4-tips-peak-productivity-work/>
- 2 Chertok, B. L. (2019, January-February). 脳と脳幹で音を聞く：ジェシカのユニークな二重移植 Hearing Life https://www.hearingloss.org/wp-content/uploads/HL_2019_1_Chertok.pdf
- 3 同上
- 4 Moawad, T., & Staples, A. (2020). It Takes What It Takes: How to Think Neutrally and Gain Control of Your Life. New York: HarperOne.
- 5 Rodrick, S. (2015, August 26). Russell Wilson: The Chosen One. Rolling Stone, Aug. 26
<https://www.rollingstone.com/culture/culture-sports/russell-wilson-the-chosen-one-50937/>
- 6 Kapadia, S. (2016, June 28). ラッセル・ウィルソンの強さの秘密はメンタルコンディショニングのコーチ NFL Nation [Blog] ESPN
https://www.espn.com/blog/seattle-seahawks/post/_/id/20547/how-russell-wilson-benefits-from-working-with-a-mental-conditioning-coach

- 7 同上
- 8 同上
- 9 Moawad & Staples, It Takes What It Takes.
- 10 Rozin, P., & Royzman, E. B. (2001). Negativity Bias, Negativity Dominance, and Contagion, *Personality and Social Psychology Review*, 5(4), 296-320
https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0504_2
- 11 Tierney, J., & Baumeister, R. (2019). *The Power of Bad: How the Negativity Effect Rules Us and How We Can Rule It*. New York: Penguin Books.
- 12 Barrick, M. R., Stewart, G. L., Neubert, M. J., & Mount, M. K. (1998). 仕事におけるメンバーの能力とパーソナリティ——チームのプロセスと有効性 *Journal of Applied Psychology*, 83(3), 377-91 <https://doi.org/10.1037/0021-9010.83.3.377>
- 13 Hanson, R. (2021, May 26). コロナ後の生活 [Webinar]
- 14 Hanson, コロナ後の生活 [Webinar]
Hanson, R. (2013). *Hardwiring Happiness: The New Brain Science of Contentment, Calm, and Confidence*. New York: Harmony.
- 15 Hanson, *Hardwiring Happiness*.
- 16 Caspi, A., Sugden, K., Moffitt, T. E., Taylor, A., Craig, I. W., Harrington, H., McClay, J., Mill, J., Martin, J., Braithwaite, A., & Poulton R. (2003). 人生のストレスがうつに与える影響：5-HTT 遺伝子へのポリモーフィズムによる緩和 *Science*, 301(5631), 386-89
<https://doi.org/10.1126/science.1083968>
- 17 Porath, C. L. (2016). *Mastering Civility: A Manifesto for the Workplace*. New York: Grand Central
Porath, C. L., & Pearson, C. M. (2012, December). 職場での礼儀正しさに対する感情および行動の反応と、ヒエラルキー式の地位の影響 *Journal of Applied Social Psychology*, 42(Suppl. 1), E326-57 <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2012.01020.x>
- 18 Kensbock J. M., Alkærsg L., & Lomberg C. (2021, May 18). ビジネスにおける精神障害のエピソード——うつ、不安、ストレスはいかにして従業員の移動によって組織内に広まるか *Administrative Science Quarterly*.
- 19 Marchant, N. L., Lovland, L. R., Jones R., Binette, A. P., Gonneaud, J., Arenaza-Urquijo, E. M., Chételat, G., & Villeneuve, S. (2020, July). 反復的なネガティブ思考はアミロイド、タウ、認知機能の低下と関連している *Alzheimer's & Dementia*, 16(7), 1054-64
<https://doi.org/10.1002/alz.12116>
- 20 Moawad & Staples, It Takes What It Takes.
- 21 Amabile, T., & Kramer, S. (2011). *進歩の法則：ささやかな喜びを使って仕事上の喜び、エンゲージメント、クリエイティビティに火をつける* Boston: Harvard Business Review Press
- 22 Kanter, R. M. (2009, August 12). 変革は中盤が一番手こずる *Harvard Business Review*
<https://hbr.org/2009/08/change-is-hardest-in-the-middl>
- 23 Davis, F. (1977). ノスタルジア、アイデンティティ、そして現在のノスタルジアの波 *Journal of Popular Culture*, 11(2), 414-24 <https://doi.org/10.1111/j.0022-3840.1977.00414.x>
- 24 Van Dijke, M., Leunissen, J. M., Wildschut, T. & Sedikides, C. (2019, January). ノスタルジアは、相互作用的公正の低さに直面した際の内発的モチベーションと努力を促進する *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 150, 46-61
<https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2018.12.003>
- 25 Zhou, X., Wildschut, T., Sedikides, C., Chen, X., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2012). ハートウォーミングな思い出：ノスタルジアが心理的安らぎを維持する *12(4)*, 678-84
<https://doi.org/10.1037/a0027236>
- 26 Sedikides, C., Cheung, W.-Y., Wildschut, T., Hepper, E. G., Baldursson, E., & Pedersen, B. (2018). ノスタルジアは人生の意義を増大させ、重要な目標を追求力となる *European Journal of Social Psychology*, 48(2), 209-16 <https://doi.org/10.1002/ejsp.2318>
Van Dijke et al. ノスタルジアは、相互作用的公正の低さに直面した際の内発的モチベーションと努力を促進する
van Tilburg, W. A. P., Sedikides, C., Wildschut, T., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2019, April). ノスタルジアはいかにして人生に意義を注入するのか：社会的繋がりから自己連続性まで *European Journal of Social Psychology*, 49(3): 521-32.
<https://doi.org/10.1002/ejsp.2519>
- Sedikides, C., & Wildschut, T. (2018). ノスタルジアに意義を見出す *Review of General Psychology*, 22(1), 48-61 <https://doi.org/10.1037/gpr0000109>
- 27 Adams, T. (2014, November 9). 喜びと共に昔を振り返る：ノスタルジアのパワー *Guardian*
<https://www.theguardian.com/society/2014/nov/09/look-back-in-joy-the-power-of-nostalgia>
- 28 Cheung, W.-Y., Hepper, E. G., Reid, C. A., Green, J. D., Wildschut, T., & Sedikides, C. (2019). 予期されたノスタルジア：楽しく振り返るための思い出作り *Cognition and Emotion*, 34(3), 511-25
<https://doi.org/10.1080/02699931.2019.1649247>
- 29 See Adams.: 喜びと共に昔を振り返る：ノスタルジアのパワー (and as discussed in Tierney and Baumeister, *The Power of Bad*)
- 30 Dweck, C. (2007). *Mindset: The New Psychology of Success*. New York: Ballantine Books.
- 31 Dweck, C. (2016, January 13). 「成長型マインドセット」を持つことの本当の意味 *Harvard Business Review*.
- 32 Helmreich, R. L., & Spence, J. T. (1978). 仕事と家族のアンケート調査：達成のモチベーションと家庭生活や仕事に対する姿勢を査定するための客観的な手段 *JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology*, 8, 35
Ames, C. (1992). 教室：目標、構造、生徒のモチベーション *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 261-71 <https://doi.org/10.1037/0022-0663.84.3.261>
- 33 Elliot, A. J., & Harackiewicz, J. M. (1996). 接近と回避目標達成と内発的モチベーション：媒介分析 *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(3), 461-75

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.3.461>

Elliot, A. J., & McGregor, H. A. (1999). 接近と回避目標達成の階層モデルと不安の検証 *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(4), 628-44 <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.4.628>

Elliot, A. J., McGregor, H. A., & Gable, S. (1999). 目標達成、研究戦略、試験成績：媒介分析 *Journal of Educational Psychology*, 91(3), 549-63 <https://doi.org/10.1037/0022-0663.91.3.549>

Elliot, A. J., & Sheldon, K. M. (1997). 接近と回避モチベーション：個人的な目標の分析 *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(1), 171-85 <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.1.171>

VandeWalle, D., Brown, S. P., Cron, W. L., & Slocum, J. W., Jr. (1999). 目標志向と自律的戦略が売り上げに及ぼす影響：長期的なフィールドテスト *Journal of Applied Psychology*, 84(2), 249-59 <https://doi.org/10.1037/0021-9010.84.2.249>

34 企業が「成長型マインドセット」から利益を得る方法 (2014, November). *Harvard Business Review* <https://hbr.org/2014/11/how-companies-can-profit-from-a-growth-mindset>

35 Porath, C. L., & Bateman, T. S. (2006). 自律性：目標志向から仕事のパフォーマンスへ *Journal of Applied Psychology*, 91(1), 185-92 <https://doi.org/10.1037/0021-9010.91.1.185>

Kozlowski, S. W. J., Gully, S. M., Brown, K. G., Salas, E., Smith, E. M., & Nason, E. R. (2001, May). トレーニングの目標と目標志向の特徴が多次元トレーニングの成果とパフォーマンスの適応性に及ぼす影響 *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 85(1), 1-31

36 Nadella, S., Shaw, G., & Nichols, J. T. (2017). *Hit Refresh: The Quest to Rediscover Microsoft's Soul and Imagine a Better Future for Everyone*. New York: Harper Business.

37 同上

38 同上

39 O'Hagan, S. R. (2017). *Extreme You: Step Up. Stand Out. Kick Ass. Repeat*. New York: HarperCollins.

40 Rodriguez, D. (2015, June 18). 笑顔で乗り切ろう *LinkedIn* <https://www.linkedin.com/pulse/laugh-your-way-out-david-rodriguez/>

41 同上

42 同上

【コンクルージョン】

1 CelticsLife. “あなたがいてくれるから私がいる” —— Flashback on UBUNTU

<https://www.celticslife.com/2010/07/i-am-because-we-are-flashback-on-ubuntu.html>

2 Salesforce. (2021, June 22). マーケティングを近代化してオスカーを狙った IBM [Video]

YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=5I3iLMRamoc>

3 Piñeyro Sublett, C. (2018, November 14). ウブントゥを探して

<https://www.findingubuntu.com/>