

新明解説

一歩先行くレジリエンスの高め方

～職場のストレスをコントロールして働きがいを生み出す～

日本メンタルヘルス講師認定協会 代表理事 見波 利幸

■幸せな感情で働くために

主体的に働く、人間関係を良くするなどの行動変容は、単に知識を与えただけでは起こらず、気づきが必要となる。その気づきは心が揺さぶられて起こる。知識を与え、心を揺さぶるなどの感動を与えて、意識を変える、さらに行動したい意欲を高めて、行動に結びつける。この「知識→意識→意欲→行動」のステップを踏んでこそ、人は変化が起こる。

人が幸せを感じるためには、「自分が成長している」「他者から支えられている」「自分が他者を支えている」「成りたい自分に近づいている」「自分の役割をしっかりと果たしている」「自分を信頼している」「未来に対して期待を持っている」ことなどが必要となる。

このような働く意味、価値を感じながら肯定的な感情のなかで働いている状態こそが、一歩先行くレジリエンスの高さである。具体的にどのような行動変容に結びつくかを詳しく解説する。

目次

■なぜ今レジリエンスなのか

■レジリエンスを高めるとどうなるのか

■一歩先行く究極のレジリエンスとは

■究極のレジリエンスの高め方

- (1) ストレス耐性を極限まで高める
 - ① コーピングの質を高める
 - ② 認知的アプローチ
 - ③ 感情のアプローチ
 - ④ 副交感神経を高める
- (2) 仕事の価値観を創造する
 - ① モチベーションの源泉を理解する
 - ② 自分のキャリアアンカーを理解する
 - ③ 自分の大切なものを見つめる
 - ④ 自分の原体験や大切な思い出を思い起こす
 - ⑤ 将来のビジョンを考える
 - ⑥ ビジョンを成し遂げるための目標を設定する
 - ⑦ 目標に対してマイルストーンをつくる
 - ⑧ 直近のアクションプランをつくる
 - ⑨ 目標の達成場面を強化する
- (3) 人間関係構築力を高める
 - ① 自己表現力を高める
 - ② 傾聴力を高める
 - ③ 自己承認力を高める

■究極のレジリエンスを高めるプログラム

●見波利幸（みなみ としゆき）

エディフィストラニング株式会社（キャノングループ）主席研究員。大学卒業後、外資系コンピュータメーカーなどを経て、1998年に野村総合研究所に入社。メンタルヘルスの黎明期よりいち早く1日研修を実施するなど、日本のメンタルヘルス研修の草分け。講演や研修のほか、カウンセリングや職場復帰支援、キャリアコンサルティング、カウンセラー養成の実技指導、さらに海外でのメンタルヘルス活動など、活動領域は多岐にわたる。また、オリンピック委員会が委嘱するメンタルトレーニングチームより専門的なトレーニングを受け、メンタルトレーニング、目標達成に関する造詣が深い。2015年より日本メンタルヘルス講師認定協会の代表理事に就任し、メンタルヘルス講師の育成に尽力している。

主な著書に『心が折れる職場』『新型うつな人々』（いずれも日経プレミアシリーズ）など多数。

日本メンタルヘルス講師認定協会 <http://www.j-mot.or.jp> 著者問合せ先 tminami@j-mot.or.jp

