

オフィス恩



ちょっと Chat

社労士事務所オフィス恩 代表 橋本 麻由美 (はつしい)
 特定社会保険労務士・キャリアコンサルタント
 行動指針作りアドバイザー・承認コミュニケーター
 日本褒め言葉カード協会インストラクター
 持ち味ファシリテーター
 日本ストレスチェック協会ファシリテーター

7/23

海の日

日本史上初の
カタカナのある
祝日!

7/24

スポーツの日
(旧: 体育の日)

私の中で「体育の日」は
10月10日のイメージが ありません(笑)



逆境も困難も乗り越える！「レジリエンス」への関心

◆逆境や困難を乗り越える力

「レジリエンス」をご存じですか？

これは逆境や困難を乗り越える力を表す概念で、メンタルヘルスの分野では

「逆境でも折れない、しなやかな心の強さ」といった意味合いで使われます。

その定義は人・団体によりさまざまですが、アメリカ心理学会では、「逆境、心的外傷、悲劇、脅威、あるいは家族や人間関係問題、深刻な健康問題などから派生したストレスに直面したときに、それにうまく適応するプロセス」であるとしています。

◆ビジネス分野での関心の高まり

経済環境がめまぐるしく変化し、企業間の競争も激化している中、逆境や困難にあっても高いパフォーマンスを発揮することのできる人材が強く求められるようになってきています。また、メンタルヘルス不調による休職等の問題に対応するため、不調を事前に防ぐ一次予防として個人のメンタルタフネスを高める重要性が指摘されているところです。

こうした状況を背景に、近年、レジリエンスへの関心・注目度が高まっており、レジリエンスを習得するための研修を実施する企業も増えてきました。



◆新型コロナ対応としてのレジリエンスにも注目

レジリエンスが高い人物はさまざまな場面で活躍することが期待できます。

具体的には、レジリエンスを高めることで、柔軟な思考や試練に負けないたくましさがつき、仕事でのトラブルやミス、責任の大きな局面にも適切な対応が可能になるとされています。

特に現在は、新型コロナ・在宅勤務のストレス対応としてのレジリエンス

に注目が集まっています。

アメリカ心理学会は、レジリエンスについて、「人が持っている・持っていないなどの適性ではなく、困難な経験からの回復を意味する行動や思考、行為が含まれ、誰でもが学習し発達させることができる」ものであるとしています。誰でも後天的に習得することができるものですから、社員の能力開発の一環として取り入れてみてはいかがでしょうか。

◆アメリカ心理学会が提唱する

「レジリエンスを築く10の方法」

- ① 親戚や友人らと良好な関係を維持する。
- ② 危機やストレスに満ちた出来事でも、それを耐え難い問題として見ないようにする。
- ③ 変えられない状況を受容する。
- ④ 現実的な目標を立て、それに向かって進む。
- ⑤ 不利な状況であっても、決断し行動する。
- ⑥ 損失を出した闘いの後には、自己発見の機会を探す。
- ⑦ 自信を深める。
- ⑧ 長期的な視点を保ち、より広範な状況でストレスの多い出来事を検討する。
- ⑨ 希望的な見通しを維持し、良いことを期待し、希望を視覚化する。
- ⑩ 心と体をケアし、定期的に運動し、己のニーズと気持ちに注意を払う。



※レジリエンスについてのセミナーを受講した際、「竹のようにしななって折れない心」というフレーズがとても印象的でした。京都嵐山の竹林へ行くと必ず思い出します(笑)



先月のオフィス恩の活動

引き続き、仕事の打ち合わせや会議は ZOOM が多く、操作は慣れてきたものの、同時にやはり人恋しくなってきました(笑)

そんな中、求職者支援訓練校でのキャリアカウンセリングが再開され、久しぶりに受講生さんたちとお話することができました。コロナ禍で、求人を取り下げる会社があったり、書類審査は通過していたのに面接の段階で「ごめんなさい」となったり・・・非常に厳しい状況であることを実感しました。しっかりお話を聴いて、勇気づけをすると「笑顔」も見られました。「誰かに自分のことをこんなに聞いてもらうことはないので・・・すごく嬉しいし発見がいっぱいあります」と言ってもらえました。素直に嬉しかったです。でも、キャリアカウンセリングから多くの気づきを一番得ているのは、おそらく私ですね(*^^*)

～ON (オフィス恩) ⇒ OFF (プライベート)～

先月、46歳になりました。毎年言っていますが、自分がこの年まで生きていられるとは予想もしなかったので、本当に嬉しく、有難いことだと感じています。そして、大阪北部地震から2年が経ちました。家の環境、仕事の環境もこの2年で変わりました。「今」を大事にしたいと思います！

★今月の御朱印★

京都宇治の「黄檗山萬福寺
(おうばくざんまんぷくじ)」
です。
建物は中国の明朝様式で、他のお寺とは少し違った雰囲気
が感じられます。

では、また来月もよろしくお願いいたします！

