

教職員メンタルヘルス通信

Vol.29 平成26年5月発行

こんにちは。教職員メンタルヘルス相談センターです。この通信では、皆さんのこころの健康に役立つ情報をお届けします。

よろしく
お願いします！



今回のテーマは「変化」です。

新年度が始まりました。新年度は誰にとっても変化のある時期です。ほとんどの場合、時間の経過とともに新しい環境に慣れていきます。変化の質よりも、本人の持つ「変化を乗り越える力」やその時に利用できる「リソース(資源)」の使い方で、生活に個人差が出るといわれています。

シュロスバーグ理論で変化(転機)をうまく乗り越える！

ナンシー・K・シュロスバーグは、人生をトランジション(転機)の連続から捉え、人のキャリアはそれを乗り越えるプロセスを経て形成されると考えました。そして、その対処法を4-Sモデルとして表しています。転機には、役割、人間関係、日常生活などに変化が起こります。まずは、自分が転機に入ったことを受容することが大切です。

変化を活かすには、主体的にリソースをみつけるのがポイントです。



振り返ってみましょう！



最近あった転機(変化)は？

- ・異動、昇進・・・
- ・
- ・

あなたの使いそうなリソースは？

- ・自分の経験、ネットワーク・・・
- ・
- ・

あなたならどう乗り切る？！

- ・スキルアップの機会と捉える
- ・
- ・

気軽におしゃべりできますか！？

春は出会いの季節。初対面の人とも気軽に話せてすぐに打ち解けられたら良いですが、緊張してうまく自分を出せないことはありませんか？そんなあなたはシャイネス度が高いかもしれません。「シャイネス」とは、人に相対するとき緊張したり、不安を感じたり、不快感をもったり、働きかけるのをためらったりする状況を指します。

右のチェックリストで、自分のシャイネス度をチェックしてみましょう！

シャイネスセルフチェック

次の項目のうち、いくつ当てはまりますか？
初対面のとき何を話せばよいかと、とまどう。
相手の目を見ないで話すことが多い。
他人がいると、言動がぎこちなくなる。
人が多いとかたくなる。
他人と話すとき、ピントはずれの話しをするのではないかと不安になる。
よく知らない人と同席すると緊張する。
飲み会(歓送迎会等)は、ずっと居心地が悪い。
異性が相手だと思うように話ができない。
目上の人と話すときは、かたくなる。

結果は裏へ！

教職員メンタルヘルス通信 バックナンバーのお知らせ

公立学校共済組合兵庫支部のホームページから「教職員メンタルヘルス通信」のバックナンバーをご覧くださいませ。ぜひどうぞ。

【教職員メンタルヘルス通信の配信について】

<http://www.hyogo-c.ed.jp/~kyoshokuin-bo/mentalhelthhome.html>



このバナーを
クリック！

教職員メンタルヘルス通信

シャイネスチェックの結果

チェックの数はいくつでしたか？

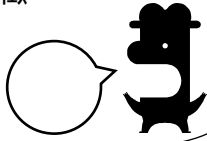


- 6個～9個 シャイネスが高い人。かなりの恥ずかしがり屋さんです。
- 4個～5個 シャイネスはほどほど。対人関係を上手に築きやすい人です。
- 0個～3個 シャイネスが低い人。社交家さんです。



シャイネスが低い人の特徴

- ・自分から積極的に話しができる
- ・他人に注目されると、燃える
- ・話し好き ・おしゃべり ・人懐こい



シャイネスが高い人の特徴

- ・他人に注目されると、当惑したり不快感をもってしまう
- ・話をしたいと思っても、自分から話しかけられない
- ・自分が話すより相手の話を聞くのが好き ・控え目

“控えめな人”と思われると、第一印象ではちょっと損？

周りから思わぬ誤解を受けてしまうことも・・・。

ありがちな誤解・・・



楽しくないの？

守りが硬い人？

拒否された？

何考えているのかわからない・・・

シャイネス度は、その人らしさです！！

その出来事は偶然ではないらしい・・・

クルンボルツ (krumboltz) は、キャリア研究の中で「ブランド・ハプスタンス・セオリー」を示しました。これは、「偶然」の影響を無視したり過小評価するよりも、その役割を認識、利用し、よい機会を積極的に生み出していこうというものです。

予期せぬ出来事を単なる偶然と見過ごすのではなく、キャリアの機会と捉える時にそれは「ブランド・ハプスタンス」となります。「偶然の出来事」を「ブランド・ハプスタンス」に変えるには、5つのスキルが必要であるといっています。



効果的なタイミングで話そう！

相手の心に訴える極意
話すタイミングを心得るべし
第一「グライマックス法」
シャイネスが高い人にお勧め
会話の最後の盛り上がりの中で
肝心な話をする方法。相手に聞く
気持ちがあるときに効果的。
第二「アンチグライマックス法」
シャイネスが低い人にお勧め
最初に必要なることを話す。
単刀直入に話せるのでどんな相手
にも積極的にアプローチできる。
聞く気がない相手に効果的。

偶然の出来事を活かす5つのスキル

- 好奇心 新しい学びの機会を模索せよ！
- 持続性 失敗に負けずに努力し続けよ！
- 柔軟性 姿勢や状況を変えよ！
- 楽観性 新しい機会をものにすると思えよ！
- 冒険心 結果が見えない場合でも行動を起こせ！

この5つのスキルで「ブランド・ハプスタンス」をつくり出すことが、「人生の質」を高めるそうです。

「転機」を乗り切るために 活用できる自分の資質を探ってみよう！

- ・人生に対してどのような見通しをもっているか？
- ・どのくらい幸せを感じているか？
- ・変化に直面したとき、それをコントロールできると思うほうか？
- ・自分の現在の興味、スキル、これまでの仕事の経験は何か？
- ・他の可能性を探るために、興味、スキル、経験をどのように活かせるか？



自己(Self)について考える
とき役立ちそうな問いかけ



参考文献：ナンシー・K・シュロスバーグ著 武田啓太訳 日本マンパワー『「選職社会」転機を活かせ』 ・ 王様文庫『怖いくらい当たる「心理テスト」』
J.D.クルンボルツ著 花田光世訳 ダイアモンド社『その幸運は偶然ではないんです！』

公立学校共済組合兵庫支部からのお知らせ 教職員メンタルヘルス相談センター

住所が新しくなりました

受付：月曜日～金曜日 9:00～17:00

場所：兵庫県庁1号館別館 地下2階

0120-165-565 (フリーダイヤル)
メールアドレス mental_sodan1@pref.hyogo.lg.jp
臨床心理士が対応いたします。お気軽にご相談下さい。

発行元：公立学校共済組合兵庫支部 教職員メンタルヘルス相談センター

お気軽に



こころの健康に関して、電話、面接、eメール等による相談を受け付けています。なお、面接をご希望の場合は、予約が必要です。