

アイスブレーキング

(研修担当者用 資料)

研修プログラム

「仕事が辛い。」「今日はがんばれそうにない。」と思うことは誰にでもあります。このアイスブレーキングは自らの仕事のモチベーションを認知する目的で作っています。

まず、①の質問に答えてもらいましょう。回答後にこの説明書の『参考資料』の①をもとに解説しましょう。

次に、②の質問を回答してもらいます。回答後にこの説明書の『参考資料』の②にて説明します。

それから、③の回答をしてもらいましょう。最後に、「コラム」を読んでいただき、『参考資料』の③を説明してください。

なお、時間がある場合はそれぞれの質問に発表や解説などをしていただくことができますが、研修時間が確保できない場合は、ワークシート裏面の「解説」を配布し、参加者自身に理解いただくことでも大丈夫です。

参考資料

① 仕事のモチベーションを維持・向上するには。

モチベーションが高い場合は、そのやる気を存分に仕事に活かせるでしょう。

しかし、低い場合は何らかの改善を行ったほうが良いと思います。

自分のモチベーションの現状を把握し、その原因を認知することは解決への一歩です。忙しい、疲れた、悩んでいる、ストレスがたまっているなど、様々な理由があると思いますが、そのまま仕事に着手しても良い結果は出せません。

「仕事が忙しい。」という言葉をよく聞きますが、忙しいということは時間にも自分にも余裕がない状態です。時間も心もすべきことで埋まっていて、それ以外の事柄について考えることができないのです。

疲れている人は体力が限界で、そのまま放置すると体調を崩します。

悩んでいる、ストレスがたまっている人は、対処しないと余計に苦しくなるだけです。

一時的な気分転換でもいいので、仕事中にも取れるような少しのゆとりを得ましょう。

② 悩んだとき、ストレスを感じたときにどうする？

「仕事のやる気が起きない。」「人間関係に疲れた。」「自分はダメな奴だ。」と、働く上で様々な感情的トラブルを抱えてしまうことは、誰にでもあります。

これがストレスとして蓄積されると、心身に影響が出て、悪化すると休職する場合があります。また、他人に愚痴を吐いたり、感情的な指導をしたり、ストレスが他者に向いてしまうことにもなります。そうなる前に、自分にとって厄介なマイナスの感情を処理するようにしましょう。

感情を消すことはできませんが、コントロールすることはできます。仕事中にマイナスの感情(怒り、焦り、憂いなど)が沸いてきたら、どうすればその感情を処理できるかを知っておきましょう。

他者への貢献を自賛する。人から褒められたり、人を褒めたりしたことを思い出す。休日の予定を立てる。支えになる言葉や憧れの人を思い出す。小さくとも一時的な気分転換を図ることで落ち着くならば、実行したほうがよいのです。

一時的な気分転換の仕方は、ワークシートの「解説」にあります。

自分の機嫌は自分でとる。それができれば、他者に感情をぶつける前にブレーキをかける事ができますし、ストレスの蓄積も少なくすることができます。

なお、自分の機嫌を自分でとるように行動しても、悩みや辛さ、ストレスに対処できない場合もあります。そういう時は、人に相談することも必要です。溜め込んで病気になってはいけませんからね。

③ 「ダメ出し」する、される。

「ダメ出し」は俗語で、意味は“訂正、許可、注意を挙げること”です。元はテレビ業界や演劇の世界で使われていた業界用語です。

仕事をしていると、職場の人々や上司から様々なダメ出しをされます。着手している案件、抱えているトラブル、人材育成に働き方。ダメ出しされない事柄はないでしょう。

しかし、ダメ出しされ続けると「自分は仕事ができない奴なのではないか。」「そんな無茶言われても・・・」「毎回注意ばかりしてきて嫌な奴だ。」と自己否定やイライラ、他者への攻撃的な感情を生み出してしまいます。

仕事はダメ出しの連続です。それは着手している仕事を軌道に乗せ、よりよい結果を出すためになされます。**仕事に着手している人自身がダメだからダメ出しするものではありません。**仕事を完成させ、結果を出すために注意・指示・提案としてされるのです。

ですから、他人に指摘や注意をするときは、「だからお前はダメなんだ。」など、その人自身を否定するような表現を使わないようにしましょう。仕事に対しての注意ですから、感情的にならず、「それはこうするともっと良くなる。」など、仕事の仕方や工夫を具体的に指摘・提案するよう心がけましょう。

他人の人格を傷つけるような注意や指摘は、指導とはいいません。仕事のためになりませんし、人間関係にヒビが入るだけです。