

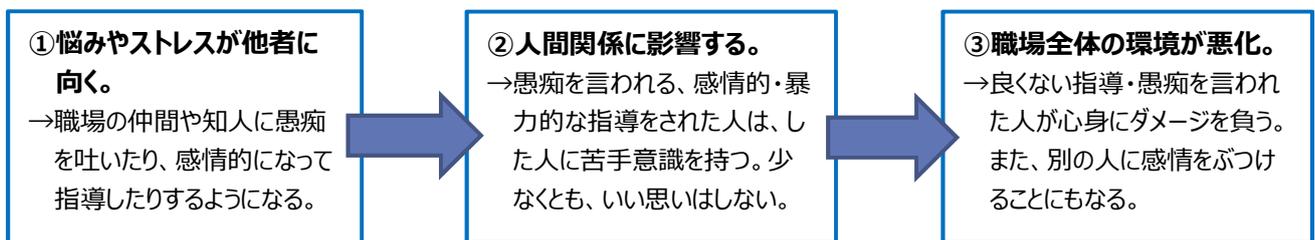


### ① 仕事のモチベーションを維持・向上するには。

モチベーションが欠如しているとき、誰かから「やる気を出せ！」と言われたところで、簡単にできるわけがない。毎日の忙しさや、疲れ、仕事へのダメ出し、余裕のなさで、やる気は減退してゆく。だからこそ、モチベーションを回復するための方法を身につけたい。

### ② 悩んだとき、ストレスを感じたときにどうする？

仕事の悩みやストレスは感情を乱し、やる気を失い、時に心身に支障をきたす。時にはそれが他人に向いてしまうことがあり、他者に対して攻撃的な言動となることもある。暴言を伴った指導や、愚痴はチームワークの妨げにもなり、人間関係や職場環境を悪化させる。



全ての職場が上記のような負の連鎖を生み出すわけではないが、生み出さないとも言えない。

上記のような事態になる前に、**自分の機嫌は自分でとる**ように努めよう。

仕事に関する悩みは上司などに相談する。自身のネガティブな感情(悲しみ、怒り、憂いなど)は、自己肯定意識を高める、楽しみにしていることを思い出すなど、**一時的な気分転換を行うとよい。**

#### 一時的な気分転換の例：

- ・深呼吸しながら、ゆっくりストレッチをする。
- ・今週一番幸せに感じたこと、面白かったことを思い出す。
- ・お茶やコーヒーをいれる。
- ・最近完成させた仕事に対して、自分で自分を褒める。
- ・休日の予定や、趣味の計画をたてる。

- ・好きな言葉や人物を思い出す。
- ・自分がしたことで感謝されたことを思い出す。
- ・怒りをもったときは、怒らせた相手に対応した自分を褒め、対応の仕方の良いところを頭の中でリスト化する。
- ・へこんだときは、自分にとっての回復アイテム(菓子、飲料、家族写真、音楽など)を食べたり、見たり、聞いたりする。

それでも悩みやストレスが強いときは、人に相談することも考えよう。溜め込むことで病気になってはいけない。

### ③ 「ダメ出し」する、される。

「ダメ出し」は“訂正、許可、注意を挙げること”を意味する業界用語。

仕事をしている以上、注意や指摘は毎日のようにするし、される。しかし、それは仕事の結果を求めるゆえにされることであって、**される人自身がダメな人だからではない。仕事のためになされている。**

だからこそ、ダメ出しする人は「だからお前はダメなんだ！」など、ダメ出しされる人の人格を否定する言い方をしてはならない。相手へのダメだしは、やり方に気をつけるべきだ。注意も指摘も、仕事のどの部分をどうすべきか、**具体的な提案**を心がけるとよい。