

ムダに消耗せずに自分らしく働く26の方法

仕事のモヤモヤ・イライラを止めて自分を取り戻す

小さなルーティン



2023年5月10日発行

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)は、福所しのぶ 著『仕事のモヤモヤ・イライラを止めて自分を取り戻す 小さなルーティン』を2023年5月10日(水)に刊行いたします。

脳科学に基づくセルフコーチングでネガティブ沼から脱出

働くなかで「自信がなくて意見が言えない」「意見を言ってもわかってもらえない」「何を言ってもムダ」という焦りや無力感を感じている方も多いかもしれません。長く働いていくうえで避けては通れない問題です。では、どうすればいいのでしょうか。そのヒントは、「思考のクセ」にあります。キャリアコンサルタントである著者が、変化が激しい今の時代に必要な「働くためのマインドセット法」についてまとめたのが本書です。

仕事でストレスを抱えやすい3つのタイプの特徴をもとに、毎日できるルーティンを通して、働き方をアップデートするヒントをまとめました。キャリアコンサルティングのヒアリングで得た悩みをもとに、これからのキャリアをあなたらしく築いていくための方法をお伝えします。

仕事のモヤモヤ・イライラを止めて自分を取り戻す

タイトル:小さなルーティン

ページ数:256ページ

著者:福所しのぶ

価格:1,485円(10%税込) 発行日:2023年5月10日

ISBN:978-4-86667-502-2

【目次】

ストレス思考チェック

第1章 仕事がしんどいのは「ストレス思考」だから

第2章 仕事がしんどくなる3つの「ストレス思考」

第3章 自己肯定感を高めるルーティン13

「やりたい!」「おもしろそう!」の気持ちを作る

第4章 メタ認知力を高めるルーティン13

「できる」「うまくいく」選択肢を見つける

第5章 どこでも活躍できる人になるための思考習慣

【著者プロフィール】

福所しのぶ (ふくしょ・しのぶ)



博士(工学)、国家資格キャリアコンサルタント、弁理士。

東京工業大学大学院修了。特許業界に進んでわずか1年で弁理士試験に合格し、遺伝子や医療分野の特許を主として担当する。弱冠39歳での共同経営者就任や大学非常勤講師の兼任など精力的に活動してきた。しかし、人生の再設計を余儀なくされる経験をし、心理的成功を軸にした自分らしいキャリア形成の重要性を悟る。

2020年からは、脳科学に基づくコーチング・スキルを習得するとともにキャリアコンサルタント資格も取得し、大学等でのセミナー登壇やキャリアメンターとして活動中。一児の母でもある。



仕事がしんどくなる3つの「ストレス思考」

仕事のモヤモヤ・イライラを止めて 自分を取り戻すためには、「湧き上がった気持ちに気づき、認める(自己肯定感)」「うまくいく方法を探す(メタ認知力)」この2つを意識することが重要です。

本書では、自己肯定感とメタ認知力の状態から3つのストレス思考タイプに分けて、自分らしく働くためのさまざまなルーティンを紹介しています。

チェックテスト結果

TYPE 1	自己肯定感 低 メタ認知力 低	12点以下 (17点以下も要注意)	12点以下 (17点以下も要注意)
--------	--------------------	----------------------	----------------------

「仕事でドキドキ」タイプ

TYPE1の特徴

- 自分から提案や発言ができない
- 挑戦を躊躇する
- 仕事を断ったら相手に悪いと感じる
- 他者の活躍を見て嫉妬する
- やりたいことがわからない
- 自分がいなければ仕事がまわらないと思う

チェックテスト結果

TYPE 2	自己肯定感 高 メタ認知力 低	18点以上	12点以下 (17点以下も要注意)
--------	--------------------	-------	----------------------

「仕事でムカムカ」タイプ

TYPE2の特徴

- 自分は正しいはずなのに、なぜか意見が通らない
- がんばっているのに十分に評価されていない
- 自分だけが大変な思いをしていると感じる

チェックテスト結果

TYPE 3	自己肯定感 低 メタ認知力 高	12点以下 (17点以下も要注意)	18点以上
--------	--------------------	----------------------	-------

「仕事でモヤモヤ」タイプ

TYPE3の特徴

- 自分はまだまだだから根性で乗り切らなければならないと思う
- 上(両書きや年収アップ)を目指しているが、幸せを感じられない
- 他者の些細な言動で一喜一憂する

自己肯定感を高めるルーティン

※以下 書籍より一部抜粋

イラスト:つきこ

今日「ほっこりしたこと」を3つ書き出す

「今日自分ができたこと」を3つ書き出してみましよう。

今日の行動のなかで「がんばったな」と思えることや、自分を大切に扱うためにできたことも含めてください。自分のしたことで自分が心地よくなったことや、気持ちがほっこりした出来事を書くのもおすすめです。自分が心地よくなったことは、自分を大切に扱っていることです。

仕事で悩みを抱えているときは、つい仕事の場面にばかり目が向きがちです。仕事でうまくいかないことがあると、すべての局面でうまくいっていないように感じてしまいます。

でも、うまくいく状態を目指したいとがんばっているからこそ、悩んでいるはず。つらいときこそ、まずはがんばっている自分を認めてあげましょう。がんばっている自分を認められると、仕事の悩みで狭くなっている視野が広がって、自分を大切に扱う習慣も身につけていきます。

メタ認知力を高めるルーティン

※以下 書籍より一部抜粋

「共感を求めない話し方」で自分の気持ちを話す

人に話すときは愚痴を吐き出すだけにならないように注意が必要です。自分の考えを建設的に見つめるには、話し方と話す相手が大切です。

話し方ですが、モヤモヤした出来事の内容と、そのときの自分の感情を淡々と伝えます。相手の同意を求めるとは避けず。

その話し方でモヤモヤとした気持ちが落ち着いてきたらほかの意見やアドバイスも冷静に受け止められるタイミングです。ほかの人に意見やアドバイスを求めるといいです。相手から、自分とは違う見方を聞けるかもしれません。ここでは同意を求めることが目的ではなく、多様な視点を教えてもらうことが目的です。

話す相手は、傾聴ができる人が適しています。傾聴ができる人は、他者の話に共感を示しながらも、ジャッジせず無条件で受け入れて聴いてくれます。九州大学の研究でも、傾聴される場合とそうでない場合を比べると、傾聴される場合のほうが、脳の報酬系が活性化することがわかっています。傾聴されるほうがポジティブな感情に結びつきやすいのです。