



しごとカシ리즈

しごとカ

を高めよう

～心とからだのセルフマネジメント～

# しごと力とは

大阪府が提唱する「採用され、働き続けるために必要な力」

◆思考力

◆自律力

◆コミュニケーション力 の3つの能力を大きな柱とした、8つの力で構成

## 1. 思考力

結合展開力

集めた情報や経験などを元に複数のものを組み合わせ、新たなものを生み出し、実行する力

多面的思考力

様々な観点から物事を受容し、適切な判断を行う力

気づき力

基本的な役割を理解した上で、状況ごとに求められる役割を把握する力

ビジネス基礎力

仕事に必要な基本的な力

ビジネス行動力

必要な行動を適切なタイミングで行うことができる力

## 2. 自律力

ストレスマネジメント力

日々生じるストレスを適切に受け止め、対処する力

セルフマネジメント力

自身の体と心を適切に管理できる力

## 3. コミュニケーション力

社会的コミュニケーション力

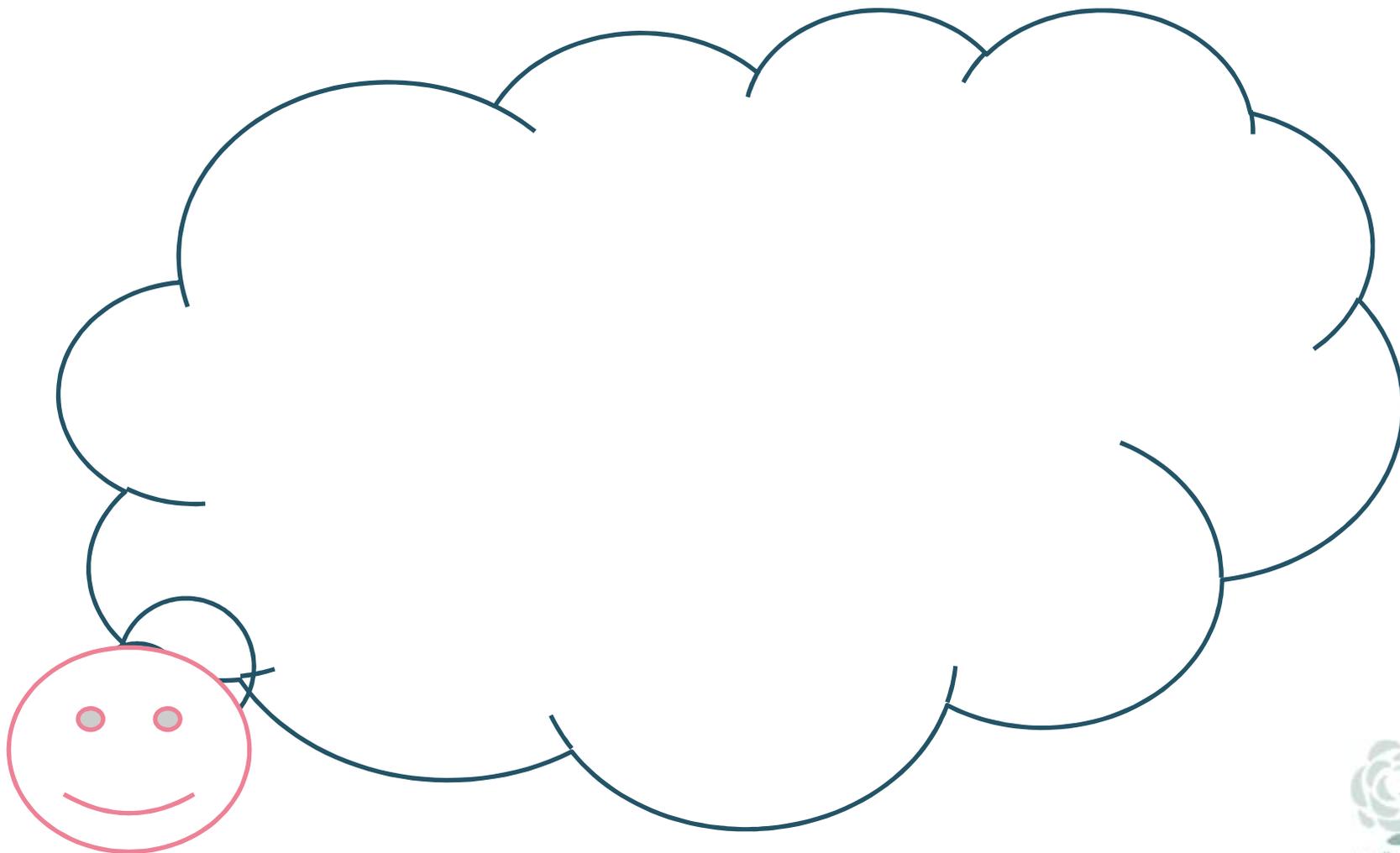
社会的場面において、相手の考えを聞き出しながら、自分の意見をわかりやすく表明する力

【チェックイン】

## 自己紹介

---

今、あなたが一番気になっていること、頭の中にあって気がかりなことなど、グループのメンバーに伝えましょう。



# はじめに：本日のゴール

---

『セルフマネジメント力』とは  
自身の心と体を適切に管理できる力

---

## 1. 感情調整力

自分の感情の波を客観視し、コントロールできる力  
→感情を客観視して、コントロールする方法を知る

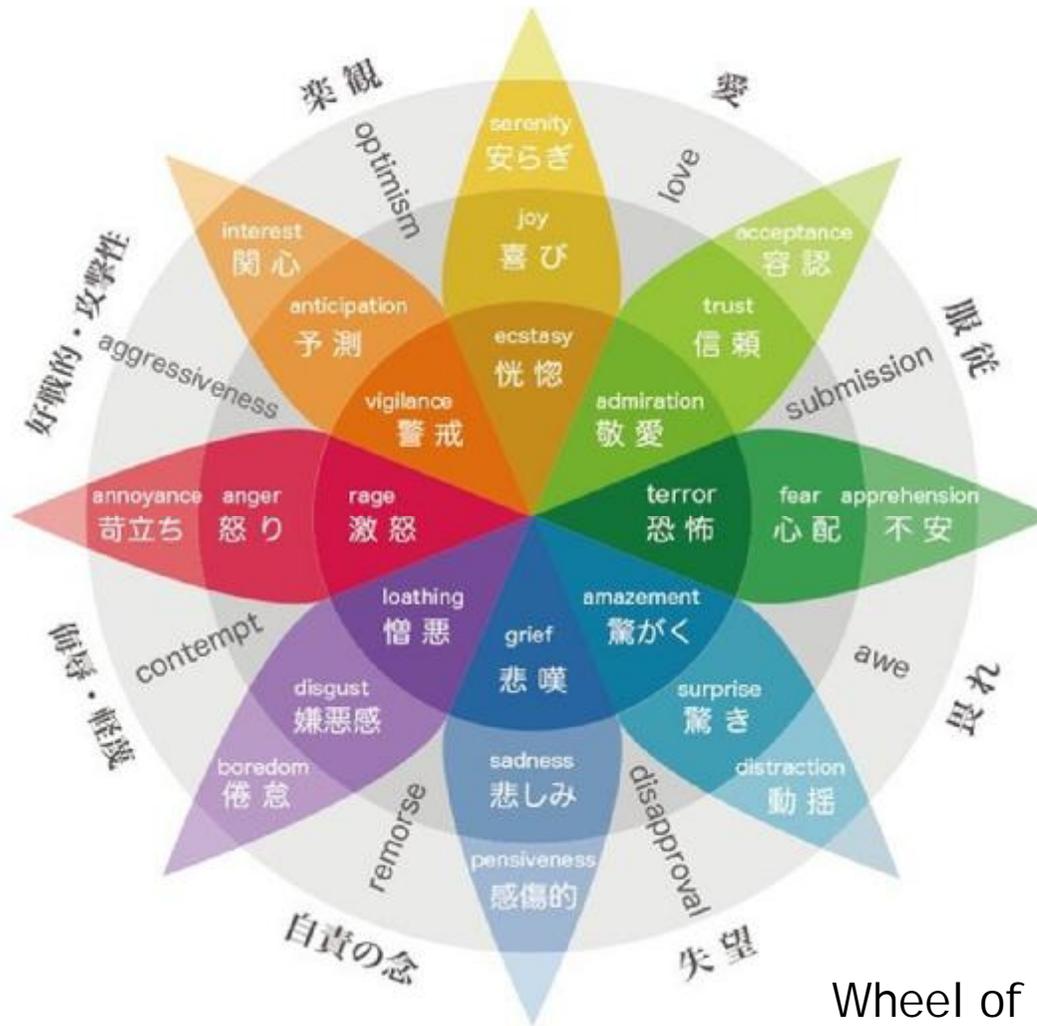
## 2. 健康管理力

自分の健康状態を客観的に観察し管理できる力  
→生活習慣を見直し、生活リズムを整える

**感情をコントロールする**

**感情調整力**

# 感情



Wheel of emotions (感情の輪)  
Robert Plutchik



## 自分の感情を客観的に捉える

【ワーク】

【グループワーク】

# 価値観の違いを知る

---

- 1) 「ちょっとイラッとした」など、最近怒りの感情を感じた出来事について、グループ内で発表してください。
- 2) 話を聞いて、各自でその出来事に関する自分の怒りの感じ方を10点満点で点数をつけてください。
- 3) その出来事の「許せない度」について話し合ってみてください。
- 4) 話し合ったら意見が変わったら、赤字で書き直してください。

※グループで統一の答えを導くことが目的ではありません。

# 許容範囲を広げる

【個人ワーク】

## 『～べき思考』にとらわれない

- 「人に対しては気を遣うのが当たり前である」
- 「風邪をひいたくらいで休むべきではない」
- 「上司であれば仕事ができる当然」

道徳を重んじる「ルールは守るべき」  
なんでもハッキリ決めてしまう「白黒つけるべき」  
自分にも他人にも厳しい「完璧であるべき」  
人にレッテルを貼ってしまう「〇〇はこうあるべき」  
自分が正しいと思い込む「私の意見に従うべき」など

あなたはどんな「～べき」を持っていますか？

【ワーク】

【個人ワーク】

# 感情を客観視する

◇最近、イラッとしたりモヤッとしたり、ストレスを感じた出来事を書きだしてみてください。（いつ、どこで、誰に対して、原因）

◇その時の気持ちはどんな感情でしたか？言葉にしてみてください。また、その理由を書いてください。

【ワーク】

# 感情を客観視する

【個人ワーク】

◇その時あなたは、本当はどうしてほしかったのでしょうか？

◇その感情に点数をつけるとしたら、何点になりますか？

(平常心=0点~今まで感じたことのないような強い感情=10点)  
点数をつけてみてください。

◇その時あなたは、どう対処すれば良かったと思いますか？

# リフレーミング

---

ある枠組み（フレーム）で捉えられている物事を枠組みをはずして、違う枠組みで見ること。

## 《出来事》

最近、上司が自分にだけ、激しく叱責するようになった。

## 《捉え方》

特に失敗もせず、仕事も順調なのに納得できない。イライラする。

## 《他の捉え方》

厳しくなったということは期待されているということに違いない。  
もっと成績があがるように頑張ろう！

## 衝動的な感情を抑える

# 衝動的な感情を抑える

---

## 《衝動的な感情を抑える方法》

- } 深呼吸する
- } 10 数える
- } その場から離れる
- } 「まあいっか」「大丈夫」と言う
- } 感情を紙に書き出して、破る
- } 考えることを止める（イメージを利用する）
- } 目の前にあるものを観察する

【ワーク】

【個人⇒グループ】

# 衝動的な感情を抑える

---

衝動的な感情がわいた時、あなたはどのように対処していますか？  
対処方法をグループで共有してみましよう。

**生活リズムを整える**

**健康管理力**

# 生活習慣（セルフチェック）

---

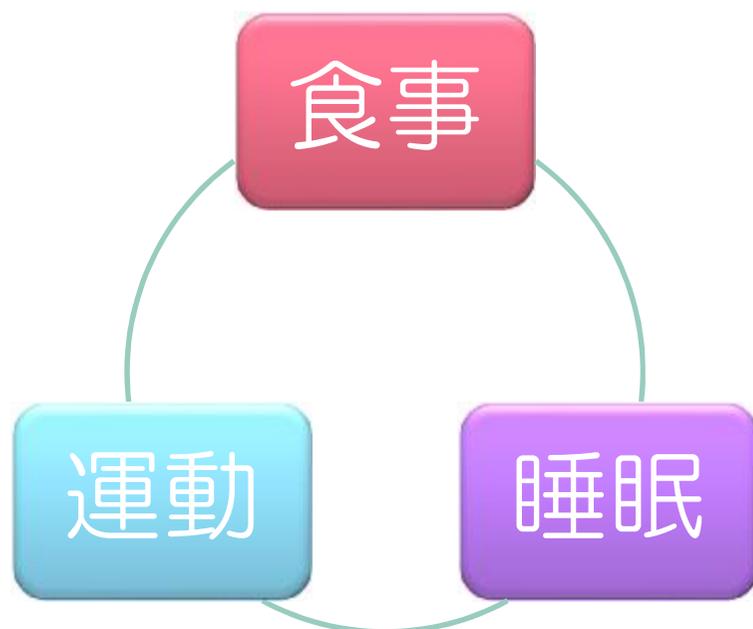
} 別紙の生活習慣セルフチェックリストで  
あなたの生活習慣を見直してみましょう。

- 生活習慣リストを読んで、当てはまるところにチェックをつけてください。
- チェックの数を数えてください。  
3つ以上当てはまるものがあれば、要改善です。
- セルフチェックリストを読んで、変えたいと思う習慣があれば  
下欄に書き込んでください。

# 生活習慣

---

## 健康の3本柱



### ●食事

栄養バランスのとれた食事  
バランス良く食べ、食べ過ぎないこと。

### ●運動

血行がよくなる適度な運動  
30分程度の有酸素運動が効果的。  
日常に運動を取り入れる。

### ●睡眠

質の高い十分な睡眠  
睡眠リズムを整え、朝は日光を  
あびること。質にこだわる。

【ワーク】

# 健康であるために

【個人⇒グループ】

「生活習慣をどうしたら変えられるのか」をグループで  
アイデアを出し合ひましょう。

また「健康であるためのこだわり」も話し合ってみましょう。

# 体内時計とは

---

体内時計とは...

からだのさまざまな生体リズムを調節する機能。

(血圧、ホルモン分泌、自律神経の調節なども体内時計が刻む生体リズム)

人の身体には、体内時計といわれる **一定のリズム** が備わっていて、朝目覚めて昼に活動し、夜になると眠くなるといった生活リズムは、体内時計によってもたらされています。

体内時計は毎朝 **光を浴びる** ことでリセットされ、一定のリズムを刻みます。

## メラトニン（睡眠ホルモン） ...

体内時計に働きかけ、覚醒と睡眠を切り替えて、自然な眠りを誘います。生活習慣が乱れることでメラトニンの分泌が低下し、体内時計に乱れが生じます。



# 体内時計を整える

## 体内時計が乱れると...

心身にさまざまな不調があらわれ、生活習慣病にもなりやすい  
不眠、疲労感、倦怠感、食欲低下、肌荒れ、自律神経失調症、睡眠障害、うつ  
高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満症、がん、 など



## 体内時計を整えるには...

- 起きる時間を一定にする
- 朝起きたら太陽の光を浴びる
- 夜はなるべく光を浴びすぎない  
(寝る前にパソコンやテレビ、スマートフォンなどを見ない)
- 朝食は毎日とり、昼食や夕食もなるべく同じ時間にとる
- 適度な運動  
[朝の散歩、夜(寝る1~2時間前)のストレッチ]

# 自律神経

## 自律神経とは...

【個人ワーク】

意志とは無関係に生命維持に関わるあらゆる器官の働きをコントロールする神経のこと。

活動している時、  
緊張している時、  
ストレスを感じ  
ている時

交感神経

副交感神経

休息している時、  
眠っている時、  
リラックスして  
いる時

ストレス

## 自律神経のバランスを取ることが大切

### 自律神経のバランスを整える方法...

- バランスのとれた **食事**
- 適度な **運動**
- 質の高い **睡眠**
- **日光** を浴びる
- **入浴** で血行を良くする
- **アロマ**
- **ヨガ**（腹式呼吸）
- **音楽**

# まとめ

---

## 1. 自己理解力

- 感情を客観視して、コントロールする方法を知る
- ⇒自分の感情の傾向を理解し、落ち着いて向き合う
- ⇒衝動や不安の感情を和らげる

## 2. 健康管理力

- 生活習慣を見直し、生活リズムを整える
- ⇒生活習慣を振り返り、規則正しい生活を意識する

明日から行えるアクションを考えてみましょう