

心のセーフティネット

編集・発行

株式会社保健同人フロンティア
 ヒューマン・フロンティア相談室
 〒107-0062
 港区南青山 1-3-3 青山一丁目タワー4階
 TEL.03-6747-6250(代表)

カウンセリングのご予約はこちらへ

ナヤミ ナシヨ

0120-783-744

受付日時:月曜～金曜 10:00～20:00
 (祝日除く) 土曜 10:00～18:00

E-mail:

sodan@humanfrontier.co.jp

※受信後、2営業日以内にお返事いたします。

©2016, 2024 HOKENDOHJIN-FRONTIER Inc.



LINEからもカウンセリング
 予約ができます。

(*予約受付専用。直接相談は出来ません)

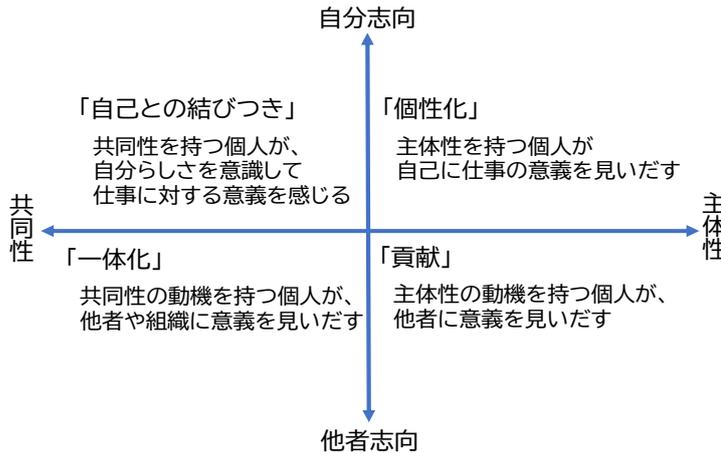


LINEアプリの「友だち追加」→「QR
 コード」から上記のQRコードを撮影し
 ご登録ください。もしくは「友だち追
 加」→「検索」から「@hfsodan」を入
 力してご登録ください。

※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。

あなたは仕事において何に意義を感じますか？

皆さんは仕事において何に意義を感じていますか？働く人にとって、仕事に意義を感じられるかどうかはとても重要です。仕事に意義を見いだすと、やりがいや面白さを感じられますし、努力や苦勞をするだけの甲斐があると思えるからです。何に意義を感じるかは人それぞれですが、近年の研究から主に4つのカテゴリーに分類されます。



1つ目は「個性化」。仕事を自らの意思で自発的に進めることができ、その組織の中で自らの存在価値を感じることで意義を感じます。自らの能力を十分に発揮したり、成長を実感している人ほど、このタイプの意義を感じていると考えられます。

2つ目は「自己との結びつき」。“本当の”自分らしさが、仕事や組織のあり方に一致しているかどうかによって意義を感じます。仕事を「天職」と感じる人はこのタイプに該当します。

3つ目は「一体化」。所属する組織の価値体系に意義を感じたり、所属感を覚えることで意義を感じます。

4つ目は「貢献」。他者や組織に貢献することに大きな意義を感じます。

これら4つの意義には、どれが良いかという優劣はありません。ご自身の価値観や取り組んでいる仕事の特徴を念頭に置きながら、これから仕事をしていく上で参考にさせていただければと思います。

カウンセラーのオアシス

先日、自宅から駅までの道のりを、青色を探しながら歩きました。普段は気にもしていなかった建物や看板、標識、花、他人の家のガラスに映った空、地面に落ちているゴミなど、かなりの青色があることに気づきました。途中までしか数えていないのですが、軽く50個は見つかったと思います。この青色探しは、マインドフルネスの一環として行なっています。マインドフルネスというと瞑想を思い浮かべる方が多いと思いますが、「今、ここ」に集中できるのであれば、瞑想でなくても良いのです。ただ、外を歩きながら行なう場合、夢中になりすぎて、向こうから歩いてくる人とぶつかりそうになったり、段差にコケそうになったりするので、ちょっとだけ危険が伴うことに注意が必要です(笑)

EAP用語集

レジリエンス

困難やストレスに対して強さや回復力を持つ能力を指す言葉です。人々が逆境や困難な状況に直面した際に、物理的、精神的、感情的に回復し、また成長し続ける能力を表現します。レジリエンスの概念は、心理学や精神医学などの分野で研究され、個人や組織の健康と幸福に重要な役割を果たすとされています。