

シャープ福山アカデミー

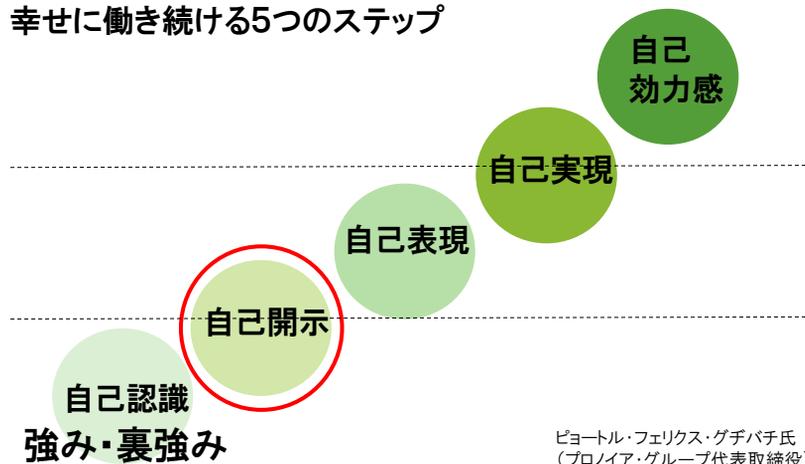
メンタルタフネス・トレーニング 第二弾(自己開示)

メンタルタフネス協会 森田 由美子
<http://www.cs-port.net>

©SMT

自己認識から自己効力感までの変遷

幸せに働き続ける5つのステップ



©SMT

組織に属しているほとんどの人が、
本来の仕事とは別の
「もう一つの仕事」に 精を出している。
お金ももらえないのに、
その仕事はいたるところで発生している。

自分の弱さを隠すこと

周りの人から見える自分の印象を操作し、
なるべく優秀に見せようとする。
駆け引きをし、欠点を隠し、不安を隠し、限界を隠す。
自分を隠すことにいそしんでいるのだ。

「なぜ弱さを見せあえる組織が強いのか」より

©SMT

心理的脅威

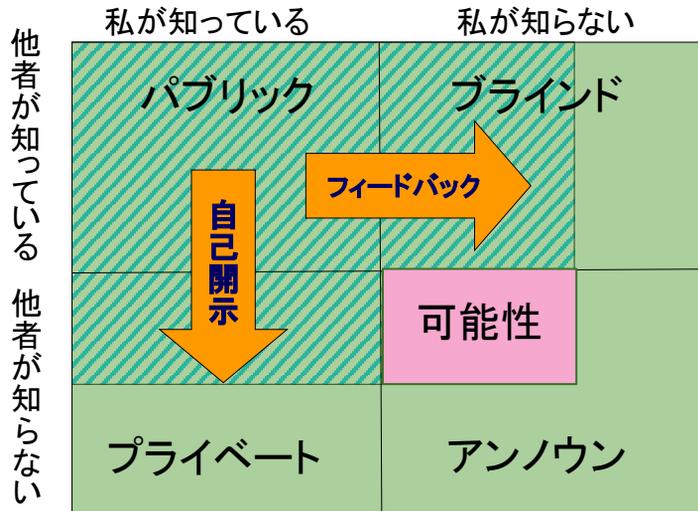
職場で感じられる脅威

- 無能と思われる不安
- 無知と思われる不安
- 邪魔だと思われる不安
- ネガティブだと思われる不安

©SMT

なぜ、自己開示が必要か

心の四つの窓(ジョ・ハリ)

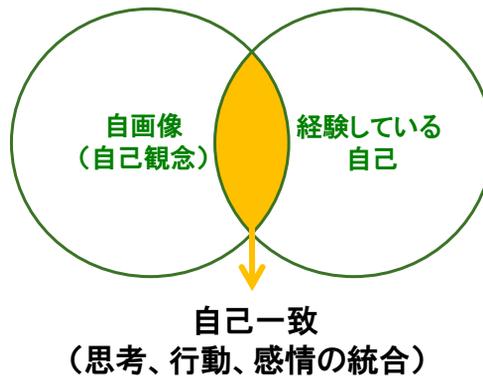


©SMT

なぜ、自己開示が必要か

—自己認知と自己提示—

重なりが多くなればなるほど
本来持っている力が発揮され、潜在能力を発揮できる



©SMT

心理的ポジション

<p><u>I am OK. You are OK</u></p>  <p>「自己及び他者肯定」 問題が起こっても、よりよい関係を作ったり話し合ったりする関係</p>	<p><u>I am NOT OK. You are OK</u></p>  <p>「自己否定及び他者肯定」 問題が起こると、自分がダメな人だと決めつけてしまい、落ち込んでしまう関係</p>
<p><u>I am OK. You are NOT OK</u></p>  <p>「自己肯定及び他者否定」 問題が起こると、相手が悪いと決めこみ、自分のことが見えなくなってしまう関係</p>	<p><u>I am NOT OK. You are NOT OK</u></p>  <p>「自己否定、及び他者否定」 問題が起こると、相手の問題だと決めつけ、同時に自分も何もできないと思い込んでしまっている状態</p>

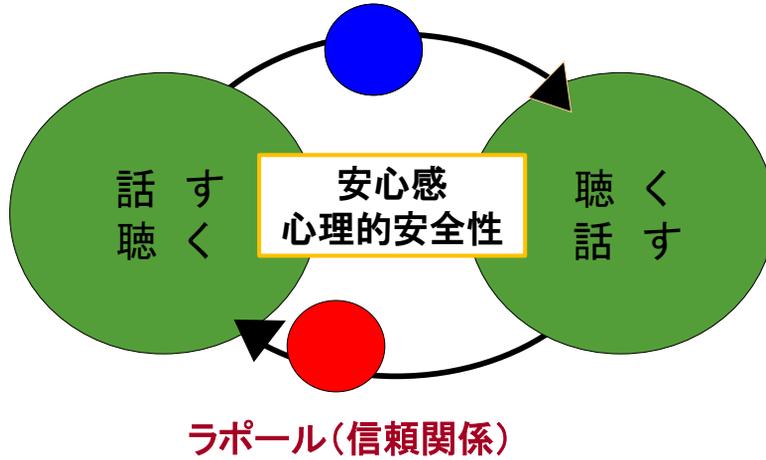
©SMT

OK自己開示とNG自己開示（例）

I am OK	例	I am NOT OK
ありがとうございます 嬉しいです	褒められたら	いえいえ、そんなことはありません
はい、私の考えですが～	意見のある人は言ってください	(意見があっても)言わない 私が言うのもなんですが～
はい、それがいいです	これでいいですか？	はい、それでいいです。
私の趣味は～です	自己紹介	趣味とは言えませんが、 ～をしています。(とはいえ・・・ いいわけが続く・・・)
(自信があるないは別にして) 前を向いて話をする	態度	(自信があるないは別にして) 下を向いて話をする
〇〇すればいいと思います ～のようになったらいいのに	提案or指摘(愚痴)	あれがダメ、これがダメ
注意は注意として受け取る 自分の考えがあれば伝える	叱られたら	不安になる、怒りで反応してしまう

©SMT

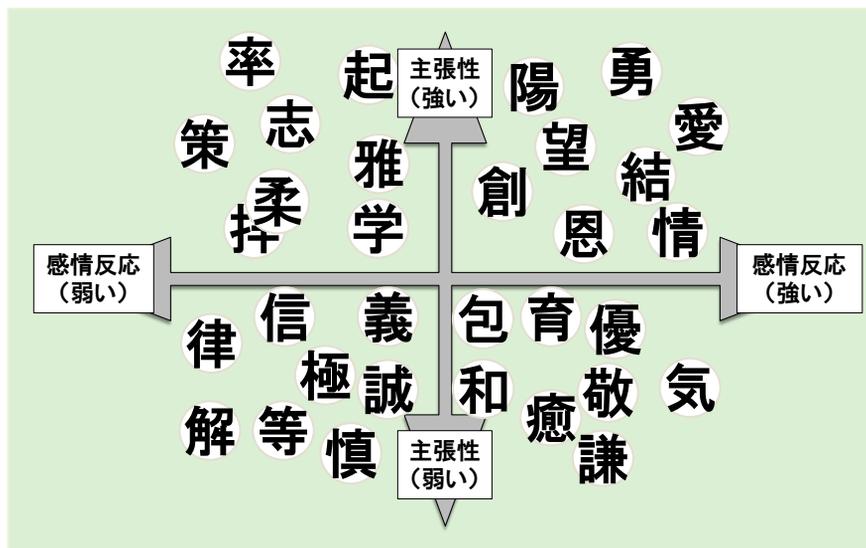
相互理解のための 心のキャッチボール



©SMT

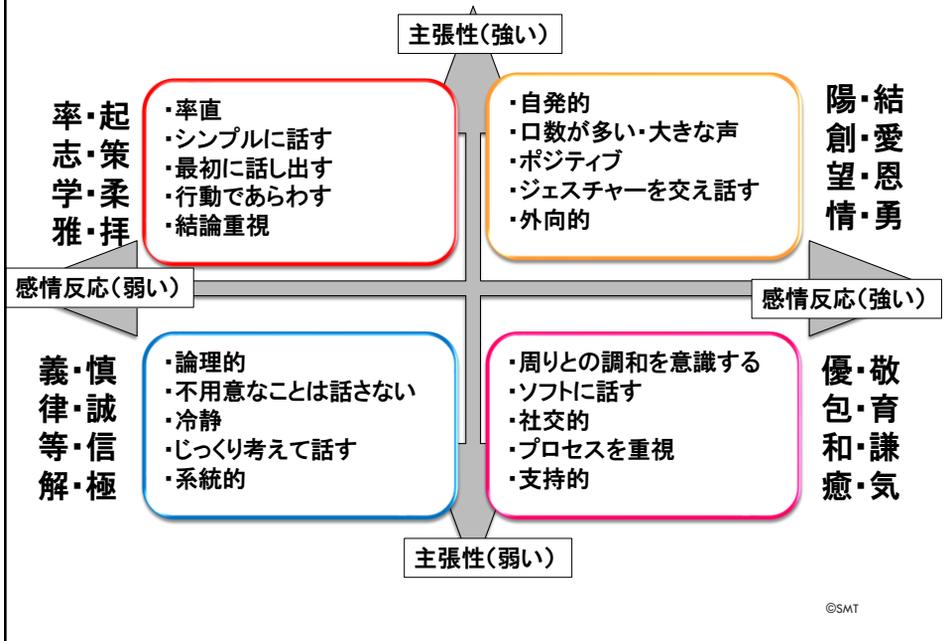
自己認識が自己開示スキルを高める

強み別自己開示傾向の違い



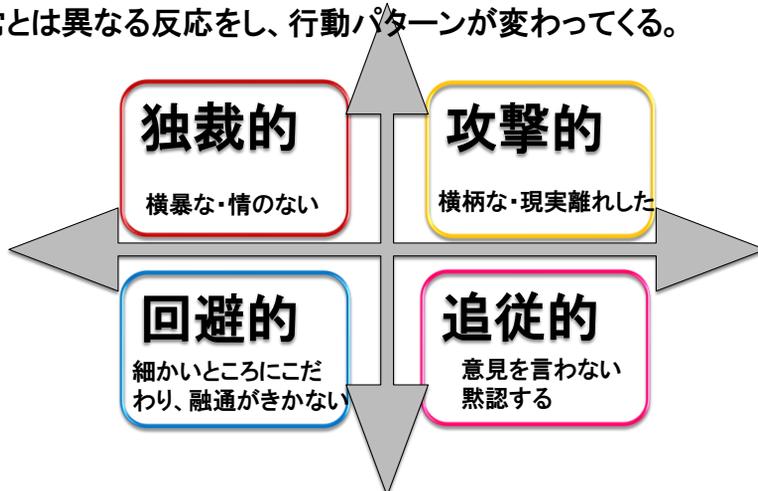
©SMT

強み別自己開示傾向



バックアップ・スタイル

人はみな強いストレスが加わると、さまざまな変化があらわれ、通常とは異なる反応をし、行動パターンが変わってくる。



自己開示をしてみよう ワーク1

自分のトリセツ作成

強みを使って
自己開示してみましょう！

【参考】 強みの特徴一覧

©SMT

山田 太郎 さんのトリセツ 例

私の強み

解 謙 慎 優 和



強み(強みを活かしている状態)

- ・解決に向かって分析し考える
- ・話や指示をしっかりと聞いて行動できる
- ・あらゆるリスクを考えることができる
- ・人に対して親切
- ・周囲を和やかにできる

モチベーションが上がる言葉

- ・じっくり考えて結論出して
- ・一緒にやろう

強みを使った自己紹介

私は、確かな数字や根拠を提示して論理的に説明できます。周りを気遣うこともでき、協調性もあります。
しかし、じっくり考えて行動したいので、急な出来事にすぐ動くことはどちらかというと苦手です。できれば考えるゆとりがあるように指示をしてもらえれば助かります。



裏強み(強みが弱みになっている状態)

- ・分析が目的になり結論が出ない
- ・自分の意見を言わない
- ・心配しすぎる
- ・優等生を演じてしまいしんどくなる
- ・必要以上に周りに合わせてしまう

モチベーションが下がる言葉

- ・急いで！！
- ・抽象的なもの言い方

自己開示の好循環

1. 自己認識

- ・自分とは何者か
- ・何が得意で何が苦手か 等

2. 自己開示

- ・自分は、何をどう感じて(考えて)いるのか
- ・何を伝えたいのか
- ・自分は、どうしたいのか 等を伝える

3. 自己開示の返報性

©SMT

自己開示をしてみよう ワーク2

「実は、わたし〇〇なんです」と教えてください

Q. 「〇〇さんの…」

- ①好きな言葉は何ですか？
- ②尊敬している人は誰ですか？
- ③どんなときに(一番)喜びを感じますか？
- ④どんな人と言われたい(呼ばれたい)ですか？
- ⑤宝くじが当たりました。どのくらいの金額が当たるといいですか？何に使いますか？
- ⑥将来の夢は何ですか？

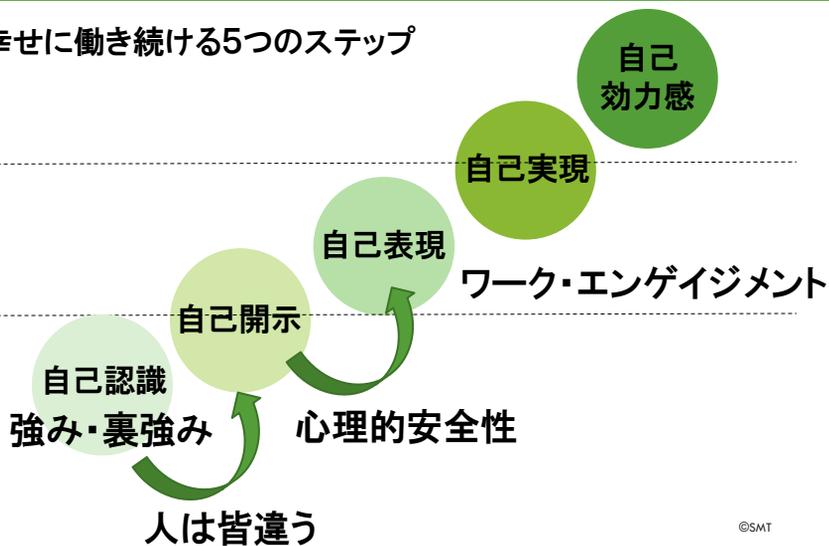
A. 「実は、わたし…」

- ①好きな言葉は〇〇です。
- ②〇〇さんを尊敬しています。
- ③〇〇な時に一番喜びを感じます。
- ④〇〇人と言われたいと思っています。
- ⑤宝くじが△△円当たったら、〇〇したいと思っています。
- ⑥将来の夢は〇〇です。

©SMT

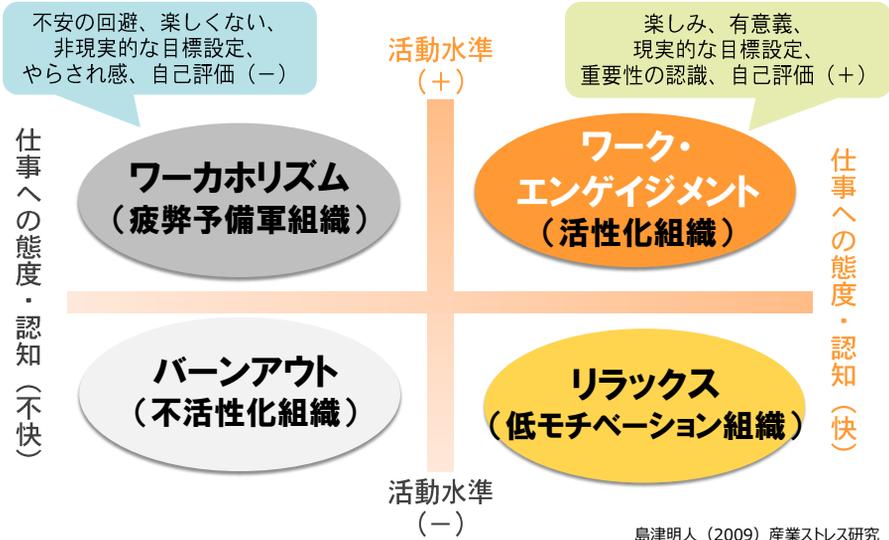
自己認識から自己効力感までの変遷

幸せに働き続ける5つのステップ



©SMT

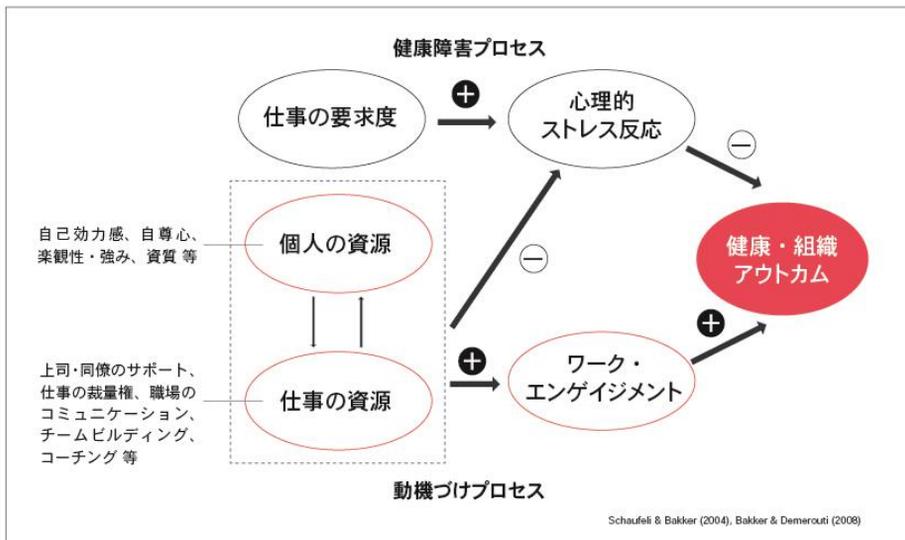
ワーク・エンゲイジメント



©SMT

イキイキと働くためのセルフマネジメント

仕事の要求度—資源モデル (JD-R モデル)



©SMT

自己開示から自己表現に

チームコミットメン

チームでひとつの目標に向かって、
強い意思で成し遂げる決意がある状態

チャレンジ増加

他者尊重、相互理解がベースになり
失敗を怖れずチャレンジする

個人メンタルタフネス増加

各自が、自分の事としてとらえ
やればできる感覚が湧いている

OKR (Objectives and Key Results)

ボトムアップ型の組織を創り
上げるためのツール

OKR導入によって、各階層から
「自主的な提案や行動」が
生まれる。

ワクワクする目標設定
自分の成長が感じられる

©SMT

まとめにかえて - 幸せ4因子 -

やってみよう！



自己実現と成長

ありがとう！



つながりと感謝

幸せ4因子

なんとかなる！



前向きと楽観

あなたらしく！



自立・自律

前野隆司氏(慶應大学教授)

©SMT

タフネス・キャリアコンサルティング

ご質問・ご相談は下記URLまたはQRコードから

⇒ <https://cspport.co.jp/tough-con/shf-academy/>



＼ もっと自分らしく働きたい方へ ／
タフネス・キャリアコンサルティング

自分の強みに合わせたトレーニング

各強みを活かすためのアドバイスメール
「7日間・強みの実践トレーニング(7トレ)」を7日間
お送りいたします。チャレンジしてみてくださいね！

7トレのお申込みは下記URLまたはQRコードから

⇒ <http://bit.ly/toughcon-strengths7days>



©SMT