

職場におけるレジリエンス

レジリエンス

どこで働いていても、仕事上でストレスを感じる状況に置かれることがあります。そのような状況に対処するために大切なのは、立ち直るきっかけのカギとなる、レジリエンス（回復力）を持つことです。

レジリエンスとは、強いストレスを受けた出来事の後に、それに適応し成長する人の能力です。人生において不幸な出来事や挫折を味わったとき、あなたはそれに適応することができますか。また、仕事において、諦めたり辞めたりしなければならないプレッシャーを受けてもなお、その道を進み続けることを選ぶ場合にも、レジリエンスが働きます。

レジリエンスは、従業員（および管理職）が組織内の人々や出来事、および組織に影響を与える外部の出来事に対処するために、職場において必要なものです。そして、仕事へのやりがい、ストレスの軽減、幸福感の向上、生産性の向上、士気と創造性の向上、従業員の病気や離職率の低下にもつながるものです。

レジリエンスの構築 – 従業員向けのヒント

- 困難に直面したとき、自分自身を信じて対処する自己効力感を持つ。困難があることをしっかりと受け止め、それを乗り越えられるという信念を持ち続けます。
- レジリエンスが高い従業員は、問題が起きたとき、それを職場で新しい解決策を見つけるチャンスと捉える。立ち直る力のある人は、恐れたり避けたりするのではなく、まっすぐに問題と向き合います。
- 間違いを犯しても自分を責めない。間違いから学び、前に進むことでレジリエンスが高まります。
- レジリエンスが高い従業員は、潜在的な問題を積極的に特定し、それを防ぐための行動を起こす。何かが起きてしまう前に、解決に向けて動き出しましょう。
- 他者からのフィードバックはかけがえのないものだと考える。同僚には、問題への解決策を提供することでフィードバックのお礼をしましょう。
- セルフケアを忘れない。十分な睡眠と健康的な食事をとり、可能であれば定期的な運動を心がけましょう。



レジリエンスの構築 – マネージャー向けのヒント

- 従業員が最も影響を受けている仕事関連のストレス要因を特定する。特定することで、健康でレジリエンスが高い職場文化の構築に向けた、的を絞った計画を立てることができます。
- 正式なレジリエンストレーニングプログラムを導入する。従業員の健康と組織のパフォーマンスを向上させる革新的で効果的な方法となるかもしれません。
- できるだけ多くの職位の管理職が、職場のレジリエンスプログラムに取り組んでいることを分かりやすい形でみせる。
- 全社的なサポートとオープンなコミュニケーションに取り組む。レジリエンスが高い職場文化を作るには、単に「話す」だけでは不十分です。
- 可能な限り柔軟な勤務スケジュールを導入する。
- マイクロマネジメントを避けましょう。従業員に自主性を持って仕事をさせる。

間違いから学び、前に進むことでレジリエンスが高まります。

職場で担う役割がどのようなものであっても、レジリエンスを高めることはさまざまなメリットをもたらします。レジリエンスは、自分のコンフォートゾーン（心理的安全領域）の外にあるチャレンジや新しい体験に立ち向かうための装備となります。また、自己肯定感の向上を促し、問題解決の手助けとなります。そして何よりも、職場でのストレスに対処する際に、効果的に機能します。

あなたが人生のストレス要因からなかなか立ち直れない場合は、勇気を出して、必要なときに助けを求めてください。組織内で受けられるサポートについて人事担当者に相談するか、資格を持ったメンタルヘルスの専門家との面談を検討してください。適切な計画とそれに対する正しい姿勢があれば、次に問題が起こったときには、よりうまく立ち直ることができるでしょう。



必要な時に必要なサポートを

その他のクリティカルサポートに関するリソースと情報の詳細は、optumwellbeing.com/criticalsupportcenterをご覧ください。



本プログラムは、緊急事態や応急措置を要する場合には使用しないでください。緊急時には、現地の緊急サービス番号に電話をするか、最寄りの救急救命センターに行くようにしてください。また、本プログラムは、医師や専門家による診療に代わるものではありません。本プログラムとこれに含まれる内容は、一部の地域では利用できないことがあり、適用範囲の除外や制限が適用される可能性があります。