

株式会社 自分楽 代表 崎山みゆき



崎山みゆき ■株式会社自分楽代表取締役、静岡大学大学院特別講師、ストレスケアカウンセリング協会副会長、産業カウンセラー、健康管理士。専門分野はコミュニケーション、ストレスケア。全国の自治体、学校、企業で活躍。著書多数。
<http://www.jibungaku.com>

新連載

「ストレスとは何か？」

ストレスに対する認識の必要性

小学生でも「ウツ」という言葉を使うほど、心の病は一般化しています。大企業の九五%は一カ月以上の休職者の増加という問題を抱えています(2004年厚生労働省調査)。この最大の原因は、仕事や対人関係のストレスです。

教育事業に従事している私たちは特に、少子化・不況・保護者の方たちの価値観の多様化など、自分では解決しにくいストレス要因がたくさんあります。

また、子どもたちや保護者の方たちのストレスを理解するこ

とも必要不可欠になってきました。

では、何をどうすればいいの

でしょうか？その答えとして第一回目は、ストレスについて正しく理解をすることから始めましょう。

ストレスと上手に付き合う3つのポイント

一つ目は「ストレスは誰にでもある」ことを認識することです。ストレスとは外部からの「刺激」という意味であり、1936年にハンス・セリエ博士がネイチャー誌上で発表した学説に始まります。

二つ目は、自分がどのようなストレスに弱いのかを自己分析することです。①物理的(温度・騒音など) ②化学的(栄養不足・薬害など) ③生物的(病原体など) ④精神的(人間関係など)の四種類があります。

皆さんは騒音、栄養の偏り、睡眠不足など、どのようなストレスに弱いのですか？これらの刺激が外部から加わると、私たちの身体は負けないようにしようと、通常よりも強く抵抗します。仕事が大変な時に風邪をひかなのは、身体が健康になったの

ではなく、無理をして頑張っているからです。ここでストレスを緩めてあげないと、身体が壊れて胃潰瘍や頭痛などが起こります。

三つ目は「悪いストレス」と「良いストレス」をマネージメントすることです。ストレスは刺激には、身体を破壊したり気分が滅入る悪性のもと、健康を維持したり気持ちが悪くなくなるような良性のものがあります。この悪性ストレスに負けず、良性ストレスを受けられるライフスタイルを自発的にコントロールすることをストレスマネージメントと言います。

ただし、悪性をすべて排除してしまうと耐性や免疫がなくなるので注意しましょう。また、刺激をすべてなくしてしまうと、生産性が低下することも証明されています。

何でも「ほどほど」が一番いいようです。最善の対策は「疲労をためないこと」です。こんな今だからこそ自分を見つめ直し、一年を元気に過ごしましょう。

株式会社 自分楽 代表 崎山みゆき



崎山みゆき ■株式会社自分楽 代表取締役、静岡大学大学院 特別講師、ストレスケアカウンセリング協会副会長、産業カウンセラー、健康管理士。専門分野はコミュニケーション、ストレスケア。全国の自治体、学校、企業で活躍。著書多数。
<http://www.jibungaku.com>

第2回

身体の声に 耳を傾けよう

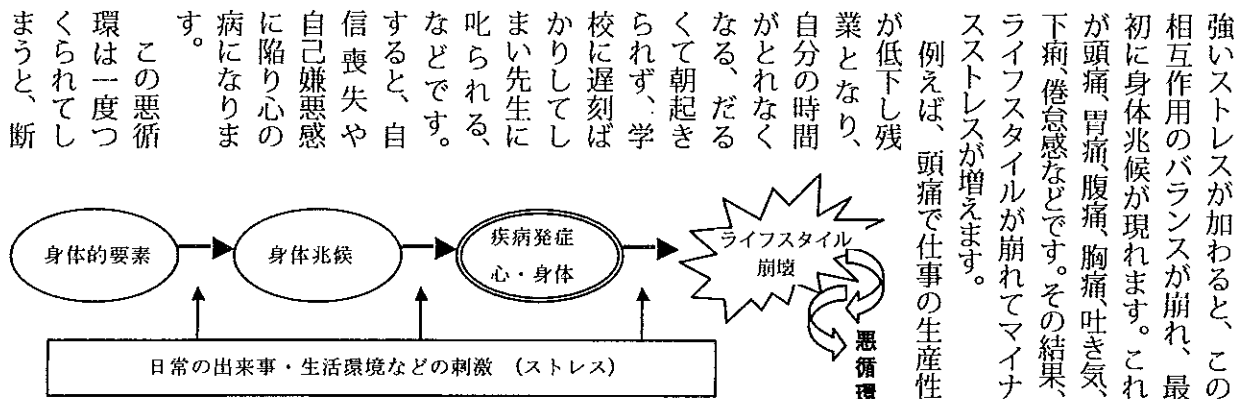
免疫という三つの相互作用（ホメオスターシスという）で成り立っています。ところが、外から

「心の病気」の前兆は どうして現れるのか？

ストレスやメンタルヘルスに 関するご相談を受けて、いつも 気になることがあります。「部下 が急にウツになっちゃって」「子 どもがいきなり、学校に行か ないと言いだしたんです」という、 今までも何となくあった人が、突 然心の病気になったという発言 です。

前兆は必ず身体や生活習慣に 出ています。

見落とされてしまうのは、心 と身体の病気は別モノだとい うとらえ方をしているからです。 私たちの身体は、神経・内分泌



ち切ることはとても困難です。

「仕事がついのこ、健康」は要注意!?

ところで、今までにも増して業務量が増えたり、責任が重すぎる仕事になったが、むしろ風邪もひかなくなったり、という経験はありませんか？実は、この状態というのは、心身が無理をしている不健康な状態なのです。

前述の三つの相互作用は、強いストレスに合うとバランス維持のために、三つのスクラムをがっちり組んでいます（抵抗期）。しかし、さらにストレスが強まるとバラバラになり、各自が壊れ、大きな病気になってしまいます（疲弊期）。

ですから、健康を過信するのはなく、事前にストレスを弱めてあげてください。自己管理はもちろんなこと、職場の部下指導や塾生に対するストレスマネジメントとしても、知っておきたいポイントです。

何事もほどほどにして、身体の声に耳を傾けることが大切です。

株式会社 自分楽 代表 崎山みゆき



崎山みゆき ■株式会社自分楽 代表取締役、静岡大学大学院 特別講師、ストレスケアカウンセリング協会副会長、産業カウンセラー、健康管理士。専門分野はコミュニケーション、ストレスケア。全国の自治体、学校、企業で活躍。著書多数。
<http://www.jibungaku.com>

第3回

自分の心を強くする 「行動療法」に チャレンジしよう！

ストレスに強い人、 弱い人の違いとは？

「二人の部下が一緒に遅刻をしたので、同じように叱った。すると翌日、Aさんはクヨクヨと気に病み遅刻を繰り返して、Bさんは汚名挽回と一〇分早く来た。どうしてなのだろうか？」と疑問を感じた経験はありませんか？

このように、同じ刺激にストレスを受けても、人によって受け止め方や行動は違います。ストレスに弱い人の共通点は、Aさんのようにマイナスの、強い人の共通点は、Bさんのようにプラスの受け止め方をすることです。受け止め方には自分のパターンがあり、これを「ストレスパターン」と言い

ます。「叱られた」というストレスに対して自己否定、羞恥心を抱くというのがAさんのパターン、現実を受け入れる、向上心を抱くというのがBさんのパターンです。

自分のストレスパターンを理解していると、その後に自分ほどのような行動（ストレスコーピングと言ふ）をとるのか、という予測もできるようになります。Aさんの場合は同じ失敗を繰り返してしまふ、Bさんの場合は失敗をクリアする、というわけです。なお、この行動予測こそが、リスク管理に結びつきます。

そうは言っても、 クヨクヨしてしまふ人の 対処方法

何でもプラスに受け止めようというのは、至難の業です。私は「マイナス思考はダメな人間だ、プラスに考えなくてはいけない」というストレスに悩む方たちに、いつそ

のこと思いっきりクヨクヨしてしまふ、その分早く立ち直ったほうが効率的だという話をして、良い結果を出すことがあります。しかし、経営者の方や組織のトップなど、立场上そうは言えない方が多いのも事実です。では、いったいどうしたらよいのでしょうか？

一つの解決策として、受け止め方ではなく、「行動を変える」という効果的な方法があります。「行動療法」と言い、心に対して行動面からアプローチをするカウンセリングの二方法です。

例えば、クヨクヨしてしまふタイプのAさんであれば、まずは遅刻を避けるため、少し早く来るトレーニングをします。行動を変えると、結果が変わります。ダメな奴だと言われたり、さらに叱られるということがなくなります。すると、今度はAさんの心が変わります。クヨクヨしなくて済むわけです。成功させるコツは、ストレスに対する二連の流れを、受け止め方、行動、結果と三つにきちんと分類することです。

行動を変えることから結果が変わり、ストレスが軽減されることはたくさんあります。ぜひ、明日からお試しください。

株式会社 自分楽 代表 崎山みゆき

第4回

イライラしないだけで話を聞くコツ



崎山みゆき ■株式会社自分楽 代表取締役、静岡大学大学院 特別講師、ストレスケアカウンセリング協会副会長、産業カウンセラー、健康管理士。専門分野はコミュニケーション、ストレスケア。全国の自治体、学校、企業で活躍。著書多数。
<http://www.jibungaku.com>

なぜ、相手の話にイライラするのか？

「今日はAさんと話をしていたらイライラした」という経験は、誰しもが持っているのではないのでしょうか。自分と他の講師の教育方針が違う、自分と塾生が考えている志望校がなかなか一致しないなど、日常会話の中にはストレスの種が沢山こぼれています。今回は、このイライラをなくして、快適に相手の話を聞くコツについて取り上げます。

さて、イライラの原因は何か

をしています。相手がその通りの言動をとっている間はよいのですが、それが外れ始めた時に「こんなはずではなかった」と混乱し始め、だんだんと「自分の言うことを聞いてほしい」という欲求が生まれ、「私の言うとおりにすべきだ」「なぜしないんだ、してくれっ！しろっ!!」というイライラが生じ、最後には怒りが爆発してしまうというわけです。

先日、自分が開発した自信作の新教材を部下にわかりやすく説明をしたが、全く理解してもらえずイライラした。その上、

最後まで賞賛の言葉は一つも出さず、最後には語気が荒くなってしまったというケースを聞きました。これは、相手はすぐに理解できるだろう、褒めてくれるだろうという予測と現実のズレが原因です。

相手の話を快適に聞くコツ

では、イライラ感もなく悪い

ストレスに悩まされない三つのポイントをご紹介します。

(1) 自分は話の予測をする習慣があるということ。いつも意識する。今まで無意識にしていることを、意識レベルに顕在化することによって、自制心が働きます。

(2) 「相手が解らない、同感しないのは当たり前」ということをスタート地点とする。期待値をスタートにするから、解らない相手に対してマイナス評価をしてしまうのです。ゼロを起点とすれば、相手のほんの少しの歩み寄りが、とてもプラスに感じられます。

(3) ズレが生じたときに、一呼吸置く。ここで一気に継続してしまおうと、相手の言葉や態度を自分の予測通りに修正したい欲求に駆られてしまいます。ズレはそのまま認めてしまい、それを無理に修正しようとしないうことがイライラ削減につながります。

新学期には、たくさんの方たちのお話を聞く機会が増えてきます。ぜひ、快適なコミュニケーションのコツをつかみ、笑顔で過ごしましょう。

という「予測と現状のズレ」です。私たちは相手と話をしている際に「次はこんなことを言うに違いない」「こういう態度をとるだろう」と無意識のうちに予測

株式会社 自分楽 代表 崎山みゆき



崎山みゆき ■株式会社自分楽 代表取締役、静岡大学大学院 特別講師、ストレスケアカウンセリング協会副会長、産業カウンセラー、健康管理士。専門分野はコミュニケーション、ストレスケア。全国の自治体、学校、企業で活躍。著書多数。
<http://www.jibungaku.com>

第5回

毎日の食事生活で、 手軽にストレスケア をしよう

「不定愁訴」の原因は 食生活？

最近頭が重い、イライラする、疲労が取れないなど、何となく体調がすっきりしないという経験はありませんか？花粉症や風邪のように原因がはつきりせず、検査をしても発見できないことがあります。この原因不明の不調を「不定愁訴」といい、昨今、ストレスが大きく関与していることがわかってきました。

では、ここで「不定愁訴」を引き起こすストレス要因を考えてみ

崩れると疾病になります。刺激という、激しい精神的なショックや薬書を想像しがちですが、もつと身近で頻発するものがあります。「日常の食生活の変化」です。寝坊をして朝食を抜いた、お酒を飲みすぎた、昼食を一人で急いで食べた、など枚挙に暇がありません。栄養の偏りや過不足、精神的なゆとりがない、コミュニケーションが希薄になるなど、気づかないうちに悪い刺激を受けています。

例えば最近増えている「孤食」は、早食いからつい食べ過ぎとなり肥満につながります。自信喪失

や外出の阻害要因となり、うつ病と関連が高いことも明らかになっています。

何をどうやって食べる と元気になるのか？

では、忙しい私たちがストレスから自分を守るための、日常の食生活のポイントを三つご紹介します。

まず、一つ目は朝食を必ず取ること。脳の働きを活性化し、仕事に対する集中力を高めるだけではなく、昼食・夕食の時間がずれ込む、昼に食べ過ぎるなどの生活リズムの乱れを防ぎます。

二つ目は、一日二回は人と食事をすること。家族・職場の人・友達など楽しく夢のある話題に花を咲かせましょう。会話を介したコミュニケーションは、様々な思考回路を使います。また声を出したり笑ったりすることで呼吸が深くなり免疫力も高まります。

三つ目は、胃腸の働きを助ける食物をとること。胃は「心の鏡」と言われるほどストレスの影響を受けやすい臓器です。また、腸が弱くなると栄養の吸収が悪くなり、免疫力や抵抗力が低下し、病気になるやすくなります。病気が大根や山芋に含まれるジアスターゼは胃もたれを防ぎ、納豆は消化酵素を含みます。いずれも昼食の麺類や定食にプラスして取るのが可能な食品です。

食事は、毎日欠かすことができない習慣であり、楽しみの一つです。上手に工夫をして、春のストレス対策の一助としましょう。

塾人のためのストレスケア講座

自分を守り、子どもを伸ばすノウハウ・スキル

株式会社 自分楽 代表 崎山みゆき

崎山みゆき ■株式会社自分楽
代表取締役、静岡大学大学院
客員教授。専門分野は、コミュ
ニケーション、ストレスケア。
離職率低下や組織活性化の
成果を出す人材教育を全国で
実施。
<http://www.jibungaku.com>



第6回

「話しベタ」を克服しよう

「話しベタ」は必ず直る

話をするのが得意だと胸を張っている方でも「わかりやすく」「論理的に」「相手の気持ちを汲んで」となると、とたんに顔が曇ります。実は、話しベタの方は多いようです。

この原因は、三つあります。一つ目は、トレーニング不足です。私たち現代人は、核家族化・少子化・コミュニケーションの崩壊による希薄な近所づきあい・情報伝達ツールの発達により、コミュニケーション能力、特に会話力が低下しています。よって意図的なトレーニングが必要で、二つ目は、トレーニング方法が

だちや家族に聞いてもらう、話し方教室に通うなど、ぜひ研究をしてみましよう。

三つ目は、話すこと自体の目的が不明確だからです。「私は何のために話をするのか?」「なぜ話さなくてはならないのか?」がはつきりしないと内容が整理できず、ただのお喋りになりがちです。ただし、これらを克服さえすれば、必ず直るのが話しベタです。

わかりやすく論理的に、かつ相手の気持ちを汲み取って話をするコツ

話の組み立ては、序論・本論・結論の三本立てで構成します。起

自分に合っていないことです。このために時間やお金を無駄にしている方がたくさんいます。原稿を書いて独りで音読練習をする、友

承転結は複雑になり、不向きです。一つのセンテンスには一つの内容として、接続詞の多用を避けます。これは「一文一意の法則」と言い、意味の取り違えやわかりにくさによるイライラを防ぎます。専門用語やカタカナ用語も極力避けます。新しいカリキュラムや教材の説明で、耳慣れない

言葉を使わなくてはならないときには、言葉の直後に解説を入れまします。相手に理解できない顔をされると、話の内容が理解されないことではなく、理解できない人が目の前に存在すること自体にイライラし、不要な心の労力を使ってしまう。また、随所で相手の理解度を確認します。論理的な話し言葉のポイントは、形容詞を数値化することです。「高い」「安い」「良い」「楽しい」というイメージは、一人ひとり違います。同じだと言う思い込みが、両者間の食い違いを生みます。

相手の気持ちを汲み取るためには、その場の雰囲気「気づく」能力が求められます。「気づく」とは過去の体験を知識によつて体系し、意識化することです。また、自分中心にならないようにすることも大切です。相手を知りたいからではなく、自分が理解させたいという立場から話すと、押しつけがましくなります。「どうすれば相手が、正しく理解できるか」だけをつねに念頭に置きます。

話しベタは、誰でも解決できません。ぜひチャレンジして、仕事の幅を広げてください。

5月時点で全体の2割にとどまる。都が目を付けたのは午後6時以降も開く学童保育が公営ではなく民営施設に多い点。「公設公営」施設での実施率が8%なのに対し「公設民営」「民設民営」では比率が高まる。

塾人のためのストレスケア講座

自分を守り、子どもを伸ばすノウハウ・スキル

株式会社 自分楽 代表 崎山みゆき

第7回

心の時代の ビジネスチャンス

崎山みゆき ■株式会社自分楽
代表取締役、静岡大学大学院
客員教授。専門分野は、コミュ
ニケーション、ストレスケア。
離職率低下や組織活性化の
成果を出す人材教育を全国で
実施。
<http://www.jibungaku.com>



受験生の四人に三人は
ストレスを感じている

皆さんの大切な塾生の方たちは、ストレスに負けずに受験を乗り越えていますか？

現役受験生と大学生を対象に受験のストレスに関して調査をしたところ、約七二%の人が感じていると回答しました(2006年GABAストレスセンター調査、代表・横越英彦 県立静岡大学教授)。

ストレス要因は、「試験」「人ごみ」「混雑」の順でした。受験当日の「人ごみ」や「混雑」に

関しては事前の下見で対策を講じることができるものの、「試験」に関しては、日々の積み重ね以外にすべがありません。
ところで、合格を勝ち取った

めには、これらの外部刺激をなくすだけでは不十分であり、ストレスに対する「耐性」、つまり打ち勝つ力が不可欠です。受験生に、護身術を教えてあげることで、学習成果を今まで以上に発揮することができます。

受験科目だけでは塾は生き残れない時代!?

今までは、塾のメニューといえ、受験のスキルが定番でした。しかし、それは「ストレス社会」という言葉が、子どもたちと疎遠だった時代です。みな、心身ともに健康で、勉強だけを教えていけば成果が出た時代です。

しかし、今は違います。ストレスケアのノウハウやスキルが

必要です。ストレスに強い子どもが受験に勝ったり、楽しく友だちづきあいをしたりできるのです。もちろん、保護者であれば誰しも、我が子の成績アップだけではなく、健やかな心身を望みます。

これからは、ご自分のストレスケアのノウハウを、新しい塾生に向けてのメニューにはいかがでしょうか。

厳しい受験競争のストレスに負けてしまつては、どんなに素晴らしい教材も、講義も功を成しません。ぜひ、本当の意味での人間形成に、チャレンジをしていただきたいと思います。

塾のカリキュラムに「ストレスケア」を!

「子どもたちの人間力を育てたい」「塾改革を起こしてみたい」とお考えの経営者の皆様! ストレスケアを取り入れたカリキュラム作成のお手伝いさせていただきます。お気軽にお問い合わせください。

●お問い合わせ・お申し込み
株式会社自分楽・代表取締役
崎山みゆき(静岡大学大学院 客員教授)
東京都文京区水道2-11-5 明日香ビル1階
<http://www.jibungaku.com>
FAX.03-5977-8574

〳開設する。大学や短大、専門学校などの広報映像や学生向けコンテンツなどを配信して、大学などから広告収入を受け取る。新コーナーは「キャンパス HEARTS」で5月19日に本サイトを公開した。

70

塾人のためのストレスケア講座

自分を守り、子どもを伸ばすノウハウ・スキル

株式会社 自分楽 代表 崎山みゆき

第8回

崎山みゆき ■株式会社自分楽
代表取締役、静岡大学大学院
客員教授。専門分野は、コミュ
ニケーション、ストレスケア。
離職率低下や組織活性化の
成果を出す人材教育を全国で
実施。
<http://www.jibungaku.com>



「子ども手当」に おける保護者の価値観

この夏は、「ボーナスの話題に
「子ども手当」が加わりました。
博報堂コミュニケーション推進
室の調査によると、「教育財源と
して見込んでいる」家庭は、全
体の約六七%と、「生活費」と
いう回答を大きく上回っており、
私たち教育事業を営むものは、
ホッとします。この投資時期に
は差があり、高所得な家庭ほど、
中期・長期計画を考えています。
つまり「今からでも間に合う」

子どもにも 保護者にも必要な 「ストレスケア」

講座「残席わずか」という場当
たりの教育ではなく、将来を
見込んだ本物の教育を求めています。
保護者の性別でも、使用

時期に対する価値観が違います。
女性の方が、将来的な投資を重
視します。やはり母性でしょう
か？子どもの将来や人間的な幸
せをじっくりと考えるのかもしれない
ありません。自塾の生徒やその家
庭などについて、研究しなくて
はいけません。

豊かな教育投資には、 ストレスケアが不可欠

ところで、皆さんは教育投資
に比例して、塾生のストレスも
増加することに気づいています
か？同期生との熾烈な競争や保
護者からの期待、思春期ならで
はのメンタルヘルスなど、枚挙
に暇がありません。また、受験

に勝つために
は、家庭と塾が
力を合わせて
塾生の心身をサ
ポートできる体制が必要
です。つまり、保護者の
皆様と共に、塾生のスト
レスケアができる「仕組み」を
作らなくてはなりません。例え
ば、「個別・補習型学習塾を低
価格・多教室で展開」する塾は、

クラス全員で、授業の前にスト
レスケアのための体操を導入す
る。「教育熱心な高所得世帯を
対象」にする塾は、個別カウン
セリングを導入する。「幅広い学
力の生徒に対応が可能」な塾は、
塾機関連誌などで、幅広く簡易な
ストレスケア情報を提供する。
——などが考えられます。また、
保護者間のコミュニケーションを
図ることも大切です。特に女性
の保護者は、塾長以上に他の保
護者の方に関心があります。
塾は、今までのように受験のス
キルを教えるだけでは集客でき
ない時代になりました。ぜひ、心
の教育の一環として「ストレスケ
ア」を新商品として活用してい
ただき、塾生のための塾をつく
っていただきたいと願っています。

塾のカリキュラムに「ストレスケア」を!

「自塾に合った、ストレスケアサービスを
展開したい」とお考えの経営者の皆様!
ご相談に応じさせていただきます。

● お問い合わせ・お申し込み

株式会社自分楽・代表取締役
崎山みゆき (静岡大学大学院 客員教授)
東京都文京区水道2-11-5 明日香ビル1階
<http://www.jibungaku.com>
FAX.03-5977-8574

いる。同署によると、問宮容疑者は6月まで大阪府守口市内の学習塾で校長をしており、約10年前から女子中学生や女子高生約300人に現金を渡してわいせつな行為をしていたと供述。押収したパソコンに数百人分の写真が記録されていた。

塾人のためのストレスケア講座

自分を守り、子どもを伸ばすノウハウ・スキル

株式会社 自分楽 代表 崎山みゆき

第9回

「良い塾」と呼ばれるために必要なこと

崎山みゆき ■株式会社自分楽 代表取締役、静岡大学大学院 客員教授。専門分野は、コミュニケーション、ストレスケア。離職率低下や組織活性化の成果を出す人材教育を全国で実施。
<http://www.jibungaku.com>



難関大学に合格できた理由とは？

多くの保護者の方たちが、子どもを塾に入れるのはなぜでしょうか？ もちろん、成績を上げるためです。皆さんの塾は、この目的を達成していますか？

そのためには、「良い先生」をそろえることが必要です。「良い先生」には、受験のスキルを教えることが上手なだけではなく、「あなりたい」という人物であることが必要です。

私の知人の御子息は、高校二

スタートも同級生より遅く、母子家庭のため家事などは自分でこなしていましたので、かなり努力をしたと聞きました。合格発表の際には、親子で抱き合って泣いたそうです。

この合格を手にするのができた理由が「塾の先生みたいになりたい」でした。二年生の秋に出会った先生は明るいスポーツマンタイプ。塾生の身になって相談に乗り、授業も上手、大学時代のゼミやサークルの話を面白く聞かせてくれる……。とにかく理想のお兄さんのような人だったそうです。この先生のようにになりたい、そのために先生の出身校に行こうと考えたそうです。

難関校出身の先生を揃えるこ

とがよいという意味ではありませんが、勉強の楽しさや大学生生活の意義を伝えることができて先生がいることは大切です。

「良い先生」を維持するために

ところで、このような良い先生に長く務めてもらうために考えな

塾のカリキュラムに「ストレスケア」を!

「自塾の、人材活用を改善したい」「良い職場にしたい」とお考えの経営者の皆様! ご相談に応じさせていただきます。

● お問い合わせ・お申し込み
株式会社自分楽・代表取締役 崎山みゆき
(静岡大学大学院 客員教授)
東京都文京区水道2-11-5 明日香ビル1階
<http://www.jibungaku.com>
FAX.03-5977-8574

くてはならないのが、心身の健康管理、ストレスケアです。夏休みから来年の2月頃までは、受験対策や次年度の営業活動などが密集します。勤務時間も、受験や期末試験に近い時期には、授業後のフォローで深夜残業が増え、ライフスタイルが昼夜逆転に近くなってしまう。すると、体調を崩して長期休職となったり、自律神経の働きが衰えてうつ病などの心の病にかかり、退職を余儀なくされてしまいます。労務管理という観点から、外部監査で指摘を受ける可能性も出てきます。

「働きやすい職場」で人を大切にすることが、これからは「良い塾」の要素になるのかもしれない。

金融危機の影響で08年度決算が過去最大の赤字となったことから、昨年7月、11年4月開校を目指した当初計画を延期していた。

塾人のためのストレスケア講座

自分を守り、子どもを伸ばすノウハウ・スキル

株式会社 自分楽 代表 崎山みゆき

第10回 職場づくりを 見直す

その内容は、保健室の開設や電話による心の健康相談サービス、パソコンによるストレスチェックなど多岐にわたっています。

崎山みゆき ■株式会社自分楽 代表取締役、静岡大学大学院 客員教授。専門分野は、コミュニケーション、ストレスケア。離職率低下や組織活性化の成果を出す人材教育を全国で実施。
<http://www.jibungaku.com>



年々強化される 心の健康対策

従業員のメンタルヘルス対策に力を入れる企業が、年々増加しています。財団法人社会経済生産性本部の調査によると「健康づくりのうちメンタルヘルス対策に力を入れる企業」は2002年には三三・三%でしたが、08年には六三・九%と約二倍になっていきます。不調者の早期発見や円滑な職場復帰などに対する社会的な風潮を反映して、九割近くの企業が、今後さらなる充実を図ると回答をしています。

ます。
ここまで読まれながら「いやいや…不況でそんなゆとりはない」とため息をつかれている経営者の方も、多いかもしれませぬ。では、多額の投資をしないと、心の健康は手に入らないのでしょうか。

メンタル不全是職場の 状況で左右される

ここで「心の病」と職場の状況に関する調査報告を見てみましょう。以下は2009年に財団法人社会経済生産性本部が発表したものです。

- (1)「職場において人を育てる余裕」が「ない」企業は六〇・二%、「ある」企業は三五・三%心の病が増加
- (2)「組織とのつながりの感じにくさ」が「ある」企業は六三・五%、「ない」企業は四三・八%心の病が増加
- (3)「職場における仕事の全体像や意味を考える余裕」が「なくなってきた」企業は六・六%、「そうでない」企業は四二・九%心の病が増加

塾経営の改善に「ストレスケア」を!

「自塾の、人材活用を改善したい」「良い職場にしたい」とお考えの経営者の皆様!事例のご紹介や、運用のご相談にに応じていただいております。

● お問い合わせ・お申し込み

株式会社自分楽・代表取締役 崎山みゆき
(静岡大学大学院 客員教授)
東京都文京区水道2-11-5 明日香ビル1階
<http://www.jibungaku.com>
FAX.03-5977-8574

つまり、人を育てる余裕があり、従業員が居心地よく、働きたいがあり、何のためにこの仕事をしているのかという意味づけがしっかりととされている職場をつくることによって、心の病は防ぐことができるのです。具体策として、管理職から部下に対する「声かけ」の励行や、ミドル層向けのキャリア開発などがあります。昨今では、中小企業向けの助成金を活用する道も用意されています。

社外の特別なサービスを活用するだけではなく、職場づくりという身近なところにも目を向けてみてはいかがでしょうか。

「iPad (アイパッド)」を同科の授業に導入予定。このほど中学3年生向けに開かれた一日体験入学でも、一早くiPadを取り入れた模擬授業が行われた。インターネットを活用した主体的な学習力の習得を目指す。

70

塾人のためのストレスケア講座

自分を守り、子どもを伸ばすノウハウ・スキル

株式会社 自分楽 代表 崎山みゆき

塾生を伸ばす 講師のゆとり

第11回

崎山みゆき ■株式会社自分楽
代表取締役、静岡大学大学院
客員教授。専門分野は、コミュ
ニケーション、ストレスケア。
離職率低下や組織活性化の
成果を出す人材教育を全国で
実施。
<http://www.jibungaku.com>



デキル生徒が 叱られる？

先日、ある保護者の方から、
こんな相談を受けました。
「子どもが春のうちに、教科書を
三学期分までやってしまいました
た。勉強することが大好きなん
です。ところが担任の先生から、
先に進みすぎてよくない、習わ
ないことはできなくていいと言
われました。クラスとしての足
並みが乱れることが嫌いなので
しょうか？。そのため、子ども
は激しい自己否定感を抱いてし
まいました。塾に入れたいので
すが、子どもも私も難関校受験

を目指したいのではありません。
努力を認めてくれる『場』が欲
しいのです。何かいい方法はあ
りますか？」

公教育は、足並み揃えて「後
れを取らないようにすること」
が優先されます。そのため、こ
のケースのように先に進む子ど
もに対してのフォローはこの次
になります。しかし、それだけ
が理由ではありません。背景に
は教職員の心のゆとりのなさが
あります。事務処理の増加や教
育研究費の削減など様々な要因
から、個々に子どもたちの支援
をする余裕がないのです。

教育者の「心のゆとり」 が子どもたちの学力を 伸ばす

ところで、皆さんの塾では、
講師の方々の「心のゆとり」が
保たれていますか。
このケースのように、教育者
という立場にありながらも自分
のことしか考えられないよう
では、伸びる塾生を支援するこ
も、成績が下がりはじめた塾生に
気づくこともできません。結果
として、この保護者の方は勉強
が進みすぎて叱られない、子
どもを褒めてくれる塾を探すと
いうという選択をしました。特

講師の皆様のカウンセリングマインド育
成、ストレスとの付き合い方などにご関
心をお持ちの経営者の皆様！

事例のご紹介や、人材育成のご相談に応
じさせていただきます。

● 連絡先

株式会社 自分楽
代表取締役 崎山みゆき(静岡大学大学院 客員教授)
東京都文京区水道2-11-5 明日香ビル1階
<http://www.jibungaku.com> FAX.03-5977-8574

徴のある個人塾がいいのかもし
れませんが、と話しています。飛
び抜けた学力を無駄にしま
わないためにも、いいことだと
思います。
「心のゆとり」づくりのために
は、講師の勤務時間の管理に加
え、職場のコミュニケーション
の活性化や、カウンセリングマ
インド育成教育、余暇時間の充
実などが必要です。どこまで塾
生たちの学力を伸ばすことがで
きるかは、講師の「心のゆとり」
にかかっています。ぜひ、取り
組みを始めていただきたいと
願っています。

件を突破したのは初めて。同省は「暴力の低年齢化に歯止めがかからない」としている。

塾人のためのストレスケア講座

自分を守り、子どもを伸ばすノウハウ・スキル

株式会社 自分楽 代表 崎山みゆき

組織行動とコミュニケーション

第12回

組織改善のための「コミュニケーション行動」の5つの視点

1	開放性	建前や本音の使い分け、上司の顔色を伺った発言がないか
2	上司の情報活用性	上司は部下から迅速に情報を受け、業務に生かしているか
3	集団統合性	孤立や派閥がないか
4	相互信頼性	互いを尊重し合い、安心して発言できるか
5	安全性	相談・話し合いの場が充分にあるか

参考 益田勉「組織行動と組織成果」2008年 経営行動科学学会

あなたの塾に必要な「コミュニケーション行動」とは何か？

今回は、塾のコミュニケーションを「組織」という観点から捉えてお話ししたいと思います。少数陣営だから関係ない…ではなく、経営者と講師が一人ずついれば、立派な組織です。塾長と講師や事務員のコミュニケーションの良し悪しは、クレーム処理・メンタルヘルス・個人情報保護などに、様々な影響を与えます。

ところで、コミュニケーションの改善というと「楽しい」「和気藹々とした」という曖昧で主観的な表現がなされがちですが、これではどのような行動をとればよいのか、分かりません。具体的には、五つの視点が挙げられます（上表参照）。

上司と部下の行動のズレも問題です。例えば表中2の「上司の情報活用性」を例に考えてみましょう。塾長は講師の方たちから上げられた退塾理由の情報を受け止めて、新しい説明会のカリキュラムを作成して実施したつもりが、講師の方たちから見たら全く前回と変わっていないかつたということはありませんか？このような事故（？）防止のためにも、双方での話し合いとこまめな確認が必要です。なお、そのためには3や4も必要条件となります。五つの視点は単独で見るとはなく、バランスが大切です。

組織の成果（業績）をあげるポイント

コミュニケーション行動が活性化すると、組織における二つの機能が連動して活性化します。一つは「モニタリング機能」で二つ目は「ナレッジ機能」です。前者は情報の共有化や業務の整理などで、スピード化を図ることにつな

がります。後者は知識・ビジョンの共有や過去の失敗からの学習などで、塾にノウハウが蓄積されることにつながります。よって、コミュニケーションの活性化こそが、組織の成果をあげるポイントになると言えます。もちろん、そこに属している人たちにも負荷（ストレス）が少ないわけですから、メンタルヘルスの問題も解決し、生産性も向上します。

コミュニケーションやストレスを個人の問題としてではなく、今一度、組織行動という視点から見たいかがでしょうか。塾の新しい突破口が見えるかもしれません。

皆様の塾でも「組織行動診断」をしてみませんか？

各講師・各校ごとの特徴や指針のズレなどがレポートとして提出されます。人材育成業界では既に導入され、実績をあげています。無料説明会も随時開催中！詳細はHPをご覧ください。

● 連絡先

株式会社 自分楽

代表取締役 崎山みゆき（静岡大学大学院 客員教授）
東京都文京区水道2-11-5 明日香ビル1階
<http://www.jibungaku.com> FAX.03-5977-8574

から昨年度、教員など所属機関との雇用関係を維持したまま海外に派遣された研究者は3,739人。ピーク時の2000年度は7,674人だった。文科省は派遣研究者の増加を目指して支援策を拡充しているが、減少傾向が続いている。

70

塾人のためのストレスケア講座

自分を守り、子どもを伸ばすノウハウ・スキル

株式会社 自分塾 代表 崎山みゆき

第13回

「声かけ」のポイントと診察の勧め方

崎山みゆき ■株式会社自分塾 代表取締役、静岡大学大学院 客員教授。専門分野は、コミュニケーション、ストレスケア。離職率低下や組織活性化の成果を出す人材教育を全国で実施。
<http://www.jibungaku.com>



「最近、どうも。」は魔法の言葉

職場の声かけが、心の病の防止にとっても大きな効果をもたらすことは、経営者の方であれば誰もがご存じのことと思います。しかし、どんな声かけ（言葉かけ）がいいのかというと、なかなか思いつかないのではないのでしょうか。今朝の第一声は、何だったのか、思い出してみてください。

松下幸之助氏が部下との会話を大切にし、モチベーションを維持した話は有名ですが、その声かけのセリフは「最近、どうだい？」だったそうです。この質問には、実はあるマジックが仕掛けられています。「仕事、どうだい？」ではないというこ

とです。部下は、上司から声をかけられるときは、たいがい業務の進捗状況や、成果を尋ねられるものだという予測をしています。これは大変に大きなストレスです。にもかかわらず、ここで「仕事」というキーワー

ドを使ってしまうと、さらにストレスが増長し返答にも窮してしまいます。ところが、単純に「どうだい？」となると、自分の体調や、家族のことなど様々な逃げ場ができます。「なんだ？ 仕事以外の回答をするなんて、とんでもない」と憤慨するようでは、まだまだ部下を観察する目が育っていません。何気ない、私生活や職場の対人関係の愚痴や不満から、部下の仕事や心の様々な状態を読み取ることができるのです。

メンタル不調者に、どう診察を勧めるか？

心身ともに健康な人に対しては、「どうだい？」「何でもありません」で済んでしましますが、明らかに医師にかかっても

らった方がよい場合があります。その時、みなさんはどうやって診察を勧めていますか。ぜひ、避けていたいただきたいのが、最初に精神科受診を勧めることです。理由は、本人のシヨックが大きく、悪化したり以後の受診を嫌がってしまうからです。いきなり心の病になることは、ごくまれです。その前に必ず身体に影響が出ています。特に消化器系です。従って、ホームドクターや内科の診

皆様の塾ではメンタルヘルス対策は万全ですか？

産業医や安全衛生委員会、社内研修の進め方などトータルサポートを開始しました。詳細は下記にお問い合わせください。

● 連絡先

株式会社 自分塾
代表取締役 崎山みゆき（静岡大学大学院 客員教授）
東京都文京区水道2-11-5 明日香ビル1階
<http://www.jibungaku.com> FAX.03-5977-8574

療を勧めます。「ちよっと不調みたいだから、かかりつけの医師にでも行ったら？」という、ソフトな声かけをしてください。若手の講師や転居したばかりの職員などは情報不足です。その場合には、職場の近くの内科や産業医への相談を勧めてください。このような身近なサポートをできることが、経営者には必要条件であり、従業員からの信頼も深まります。
良い産業医のポイントとして以下の三つが挙げられます。①患者の話をよく聞いてくれる。②事例を沢山もっている。③業界の勤務条件と労務管理に明るい。
今回は、医療機関との付き合い方と、自己管理についてもう少し詳しくご紹介します。

売上高は67億36百万円（前期同期比13.7%増）、営業利益は48百万円（前期同期は営業損失4億11百万円）、経常利益は24百万円（前期同期は経常損失5億3百万円）となった。

72