

メンタル不調に (ならない)ために

▷▷▷ 16

「いろいろしゃいませ」
「ありがとうございませ」
「という爽やかで大きな
戸が飛び交い、笑顔一杯で

接客する若い層に人気の
「元気で明るく、価格も手
ごろ」な居酒屋が増えてい
ます。通称「トイレ内もボ
ンタイプ」(前向き・積極的)
な通称が広がっています。

前向きの言葉・考え方が、
積極的な行動・高い成果を
生み、「より豊かな生活を
引き寄せる」というポジテ
ィブ・シンキング(積極思
考)を実践する現場の一つ
でしょう。また、様々な自
己啓蒙書にも「ヤル気・元
気・明るい言動」の重要性
を強調する、人づくり・職
場づくりは紹介されていま
す。

働 に対して強いストレス
を訴える方々が来談されま
す。カウンセリングに万能
の方策はなく、積極思考も
効果がある一方で、限界や
リスクもあり、人によって
は大きなストレスとなるこ
とも珍しくないようです。
また、私たちは職場や身
の周りに問題を生じた時、
強いストレスを抱えた時

の変化が激しく複雑化・多
様化した現在においても効
果的なのでしょうか？
ポジティブ心理学は、人
の強み・ポジティブな機能
に焦点を当て、疾病の治療
ではなく、人生をより充実
させ、良い状態への自律的
な成長を促すモデルに取り
組んでいます。常にポジテ
ィブであることを強調する

ポジティブ・アプローチ

自分の強み・価値に焦点当てる

ところが、カウンセリング
の場には「ハイテンション
の職場について行けない」
「ネガティブな考えを持っ
てしまふ」などの感情劣
因を分析し(真因追及)、
解決策を検討し、行動計画
を作成・実行・チェックす
るといった方法をやること
があります。この方法は環境

に、その問題を特定し、原
因を分析し(真因追及)、
解決策を検討し、行動計画
を作成・実行・チェックす
るといった方法をやること
があります。この方法は環境

わけではなく、ポジティブ
もネガティブも含めて受け
入れ、変化の激しい時代に
より自分らしく生きること
を探求しています。

ポジティブ・アプローチ
では問題の原因追及では
なく「自分・組織の強み・
価値に焦点を当てる」こと

「自分らしいなあととい
う強みは、どのような場面で
あったのでしょうか」
「今日あった事柄で、良い
ことを三つ思い浮かべて
みましょう」
「そして、どんな状態にな
りたいのかを描いてみま
しょう」
【一般社団法人日本産業
カウンセラー協会中部支部
運営協議委員 藤田廣志】
(次回は12月12日に掲載
します)

ふじた・ひろし 名古屋大学法学部卒。都市銀行・
人材支援業等を経て2010年独立。
東海ライフキャリア代表、1級キャリア
アコンサルティング技能士、産業カウ
ンセラー、キャリアアコンサルティン
グ技能士会副代表幹事

