

女性活躍推進フォーラムin東京

ストレス糧に成長する「レジリエンス」について学ぶ

人材育成委員会が主管する「第2回女性活躍推進フォーラムin東京」が7月14日、東京・日本橋三洋グループビル会議室で開かれた。会員13社の女性正社員18人が、さる5月26日の第1回に引き続きで参加した。

佐々木拓哉氏が講演

実務に役立つセミナーでは「レジリエンス」をテーマに、教育コンサルティングや組織・人事コンサルティングの(株)ヒューマンブリッジ代表取締役、佐々木拓哉氏が講演した。レジリエンスについて佐々木氏は「逆境にさらされたとき」や「新たな挑戦をするとき」にかかる強いストレスやプレッシャーを乗り越え、それを糧にして成長する力」と定義し、「ストレスに対処できないと負のスパイラルを生むが、レジリエンスの能力が高いとストレスに適切に対処でき、ポジティブなスパイラルを生み出し、楽しみ、喜び、自信につながる」と付け加えた。

パチンコ業界に働く女性の場合、

同世代の女性が少ない職場環境にあって、他者に頼らず自分でモチベーションをコントロールできる術を学ぶことは、いろいろな状況での対応に役立つとして今回のセミナーとなった。

佐々木氏は、レジリエンスを構成する5要素の中から、とくに樂觀性(逆境後の明るい未来を見通



レジリエンスについて講演する佐々木拓哉氏



ペアを組んで自己効力感を高めるワークを楽しむ

してそこに向かえると信じる力)と自己効力感(自分ではできるという認識で困難にチャレンジできる力)の2要素の高め方を講義した。一番簡単に効果のある方法として「Three Good Things」を紹介した。その日にあった「有難かったこと」「よかったこと」「うれしかったこと」などを3つ、書き出したこと、思い起こしたり、誰かに話したりすることで、ポジティブ感情が高まるといふ。このあと2人ずつペアを組み、自己効力感を高めるワークを行った。

錦織選手を例に挙げる

最後に佐々木氏は心理学者、ケリー・マクゴニガルの言葉「ストレスは有害だと思えば病気になる。味方につければパフォーマンスが上がる」を引用し、「日本のために頑張るってのは楽しいですね」と語る錦織圭選手をレジリエンスの例に挙げた。

このあとグループディスカッションに移り、4グループに分かれて今回割り振られた2つのテーマ「キャリア・プランニング」「ワーク・ライフ・バランス」に沿って、女性が働きやすい環境で一層輝けるような、実現可能な企画を練っ



女性同士の人脈づくりで盛り上がった懇親会

た。最後に懇親会を開き、業種や企業の垣根を越えて親交を深めた。「フォーラムin東京」はこの後、第3回を10月13日、第4回を来年1月26日に開く。最終回(来年1月26日)には、女性社員を派遣した企業の人事、総務担当者を招いて企画のプレゼンテーションを行う。さらに女性社員たちはその企画を自社に持ち帰って反映させることが最終的な目標となる。また、実務に役立つ各種のセミナーや人脈ネットワークづくりの一助となる懇親会も毎回実施する。

なお、「女性活躍推進フォーラムin九州」も昨年度と同様、福岡市で3回開かれる。さる6月15日に第1回が開かれ、2、3回が9月14日、12月14日に開催予定となっている。