

ビジネスでストレスを味方にする読書会&ワーク会 Ver.2

～「スタンフォードのストレスを力に変える教室」から学ぶストレスコントロール～

■読書会を始める前に

●「スタンフォードのストレスを力に変える教室」の内容をシェアし、その中で取上げられているワークを実践しながらディスカッションします。

●本読書会では、主にビジネスの中で役立つ部分にフォーカスしたワークを用意しています。

●「ストレスを力に変える教科書」でのストレスの定義はあえてあいまい。

- ・自分自身の直面している問題、小さなイライラ
- ・うつ状態、不安など、深刻な精神的問題
- ・困難かつ、重要な目標に向かって努力する中で生じる副産物



■Part1：ストレスを見直す

第1章：すべては思い込み (p36～)

●「ストレスは役に立つ」と思うと、現実もそうなる
⇒マインドセット介入(=考え方をを変える)をすることで、ストレスホルモンの分泌に変化が現れる。

介入例1：模擬面接

- ・DHEA(脳の成長を助けるホルモン)の分泌量UP
- ・DHEAの割合が高い人(成長指数が高い)は問題解決能力に優れ、集中力も高いとされている。

介入例2：金融機関のビジネスマン

- ・金融機関のビジネスパーソンは非常にストレスが高いとされている
- ・マインドセット介入により、不安症、うつの病状はあまり見られなくなり、仕事への集中力、生産性の向上が見られた。

第3章：ストレスの欠如は人を不幸にする-忙しい人ほど満足度が高い-

●ストレスパラドックス

⇒人生に生きがいを感じている人々は、あまり生きがいを感じていない人々に比べて、心配事が多く、ストレスも多い。

●人生に意味を見出す能力は、大きな困難に直面しても、やる気を失わずにがんばるためには不可欠。

<エクササイズ1：あなたの生きがいが何ですか？>p137

① あなたにとって最も大切な役割、人間関係、目標、喜びを感じる事、目的意識を持っていること、を書き出してみましょう。

② ①の中で、ときどき、もしくは頻繁にストレスを感じるものはありますか？

③ ②でストレスを感じるものがあつたなら、なぜストレスを感じても大切に思うのか考えてみましょう。

●人は自分の価値観をしっかり持てるようになると、自分の努力と周囲からの助けによって状況を改善できるようになり、積極的に行動を起こせるようになる。

●価値観を覚えていることではなく、価値観について考えることによって、考え方が変わることが大切。

<エクササイズ 2 : あなたにとって大切な価値観は? >

① 次のリストから、あなたにとって特に大切なものを 3 つ選んでください

度量	アートや音楽	チャレンジ	コミュニテイ	協力	好奇心
効率性	倫理的行動	信仰/宗教	友情	感謝	調和
誠実	独立	相互扶助	生涯学習	マインドフルネス	忍耐
説明責任	運動競技	連携	思いやり	勇気	規律
情熱	優秀	家族	楽しみ	幸福	健康
名誉	革新	喜び	愛	自然	平和/非暴力
冒険	お祝い	有言実行	能力	創造性	発見
平等	公正	自由	寛容	勤勉	人助け
ユーモア	品位	リーダーシップ	忠実	率直	個人的成長
ペット/動物	実用主義	機会に富む	質素儉約	信用	政治
問題解決	自分への思いやり	強さ	意欲	プラスの影響	信頼性
自立	伝統	知恵			

② 3 つ選んだ価値観のうち、一つについて大切だと思う理由を書いてみましょう。

③ ②で選んだ価値観について、日常生活でどのように実践していますか？

■Part2 : ストレスを力に変える

第4章 : 向き合う (p177~)

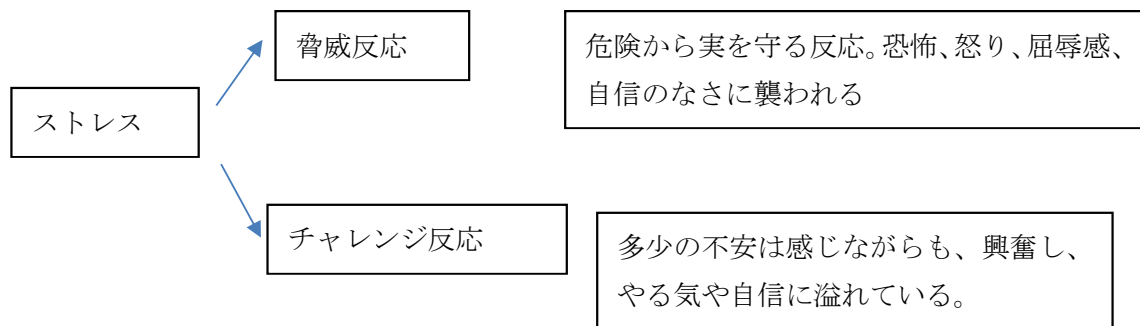
- プレッシャーの中で実力を発揮するためには、リラックスよりもストレスを感じていた方がいい・

<マインドセット介入例 : 学業の試験>

ストレスがあることを認識する方が、テストでの点数が良かった。

⇒体に強いストレス反応が現れた (αアミラーゼ) 人ほど、点数が高い。

- 「脅威反応」を「チャレンジ反応」に変える



- 「チャレンジ反応」を起こりやすくする

⇒自分の持っている力や、手段をしっかりと意識する。

⇒自分への個人的な強みを認識する

第5章 : つながる p215~

- 「自分よりも大きな目標」について考える (マインドセットシフト) は体のストレス反応にも影響を及ぼし、コルチゾール、副腎ホルモンの数値に影響していた。

- 職場でバーンアウトを減らす方法 (p237)

ワーラインらの研究によると、職場で仲間同士のつながりを感じると、バーンアウトが減り、仕事に熱心に取り組むことがわかった。

●ワーラインの「職務の再定義」

・あなたが、一緒に働いている、同僚や上司の視点から、あなたの職務を定義するとしたら、どのようになるでしょうか？

・職場の同僚や上司は、あなたの職務はどれくらい役に立っていると思いますか？

・あなたの仕事は、会社の大きなミッションやコミュニティの人々の幸福に、どのように貢献していますか？

第6章：成長する（p273～）

●ストレスに負けずに成長する勇気を奮い起こすには、「この苦しみからも、きっと何か得られるものがあるはずだ」と信じる必要がある。

<エクササイズ5：逆境からの気づきを書き出す>p294

大きなストレスを感じながらも、諦めずに頑張り抜いたり、大切なことを学んだりしたときのことを思い出してみましょ。そのときの経験によって、自分にどんな強みがあることに気づいたのでしょうか？

そのときの経験を思い出しながら、次の質問のどれかに対する答えを考えて、書いてみてください。

・その状況を乗り切るために、あなたは何をしましたか？自分の持っている力や手段をどのように活用し、どのような強みを生かしましたか？情報やアドバイスやサポートを求めましたか？

・そのときの経験によって、逆境を乗り越えるために、どのような方法を学びましたか？

・その経験のおかげで、あなたは以前よりも強くなりましたか？

・伸ばしたい長所や身に着きたい対処能力はありますか？どうすれば、そのような長所や能力を伸ばすことができるのでしょうか？

<回答>

■読書会の最後に

みなさんは、今年はどのように成長したいですか？

1年のストレス目標＝やりがいがあると同時に難易度が高いプロジェクトを計画してみましよう。

<1ヵ月間の目標>

<半年間の目標>

<1年間の目標>