

職場で生きにくい人と、軽やかな人の違い

(一社) 日本経営協会 境英利

上司や部下や後輩と関わりながら業務を遂行していく仕事人生において、同じ「はこ」の中で働いて居るのに、心折れる人とそうでない人が同時発生している職場の不思議…この普通に考えてみれば可笑しい現象に疑問を持ったことはないでしょうか。長年、人の成長に関わる仕事をしていてその両者について興味深い調査結果が共有されました。年間千人以上の面談を行う産業医によると、上手く職場環境やストレスを乗り越えていく人たちには、普段から良好な習慣の共通点が7つもあると。そして、被害者にならずまずは自分のケアやリフレッシュを優先し、いわゆる「良い状態」の自分を先に作るそう。言葉で言えば、人の世話よりまずは自分の世話から。そうすることで善意が嘘にならず、好循環を生み出していけるから。そしてまた、上手く行く人は同時に「自分へのセルフイメージを健全に言語化している」事も（これは人のメンタルを扱う私たち Coach からすると）分かってきています。人間は、自分にどんなイメージを持っているか重要で、例えば口では「こうしていきたいと思う」と言いながら頭の中では実は「まあ所詮こんなもんだろう」と思っていればそれらを目指達成していきます。自分のイメージに反する行動は（実は）できない事が多い。

さて、あなたは自身について、どんなイメージを持っていますか？後身を育成する場合においても、あなたが「心のフル充電でいるのか、枯渇した状態にいるのか？」によって、人に優しく当たれたり、何かと不満や不平を感じる事となったり。当日は、そんな過去、何処かで不意に付けてしまったイメージについて必要であれば更新し、よりご自身からして望ましい仕事人生となるよう、様々な TIPS（ヒント、手掛かり、触発の機会）をお届けします。そしてどう関わる事が、お互いに「一緒に働けて良かったね」と思い合える関係性となるかについても考察したいと考えています。あなたの一度きりの人生がより素敵なものとなりますよう、精一杯お届けしますので、どうぞよろしくお願いたします。



普通高校在学中よりコンシューマーソフト開発の世界に関わり、卒業後上京。

資本家出資のもとソフト開発メーカーを立ち上げ4年で引退。マクロビオテックを中心とした BtoB 及び BtoC ビジネスを始める。一年足らずで年商一億円を上げる販売員を育成・事業譲渡し、現在の法人立ち上げを含め計3社の経営及び運営を経験。2001年01月 コーチングライクなコミュニケーションについて研究開始。2002年10月 有限会社ココロの元気 資本金300万円で設立。2003年10月 株式会社に組織改編。資本金を1,000万円に増資。2007年07月 「コーチ・フォーラム」を日本最大級規模で成功させる。2010年03月

自治体・新聞社経済講演会にて人気講師評価1位を拝受。2020年06月 ZOOM 配信スタジオ熊本開設 (online 自治体研修が全体の5割を超える)

2024年07月 カナダ・バンクーバーにて「コーチが考える”とまってる”とは？」講演予定