



イマドキのビジネスパーソンの必須スキル
“心を守る働き方＝メンタルコントロール”とは

会社、仕事、人間関係で

心が疲れない仕事術

2023年3月14日発行

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)は、福山 敦士 著『会社、仕事、人間関係で 心が疲れない仕事術』を2023年3月14日に刊行いたします。

仕事がうまくいかない人の最大の敵は自分自身

仕事がうまくいかない人の最大の敵が、実は、その人「自身」であることは少なくありません。余計なことを考えたり、実際に起きていないことを妄想したり、誰もそんなことを言っていないのに、自分でダメ出ししたりして、どんどん自分で自分の心(メンタル)を追い詰めてしまっているのです。

本書は、自分を守るための仕事で役立つメンタルコントロール術を、わかりやすく「7つのコツ」としてまとめ、実際にイマドキ部下&イマドキ若者を指導している著者が教えます。

新年度は、新社会人をはじめ、転職、異動など仕事の環境が変わる人も多く、いつも以上にストレスがかかりやすい時期。出遅れない、また「5月病」にならないためにも押さえていきたい1冊です。

タイトル:会社、仕事、人間関係で心が疲れない仕事術

ページ数:224ページ 著者:福山 敦士 価格:1,485円(10%税込)

発行日:2023年3月14日 ISBN:978-4-86667-497-1

【目次】

Chapter1 心がブレない自分をつくる心を整えるメンタルコントロールのコツ

Chapter2 自分中心で考える 人間関係を低ストレスにするコツ

Chapter3 思い込みを外すと不安も消える 不安にならないコツ

Chapter4 モチベーションは自分で動かすモチベーションを下げないコツ

Chapter5 自分を知ることで認める 自己肯定感を高めるコツ

Chapter6 選び方を変えると結果も変わる 余計なストレスを溜めないコツ

Chapter7 過去と未来を見る 自己効力感を高めるコツ

【プロフィール】

福山敦士(ふくやま・あつし)

キャリア教育研究家/DORIRU株式会社 代表取締役

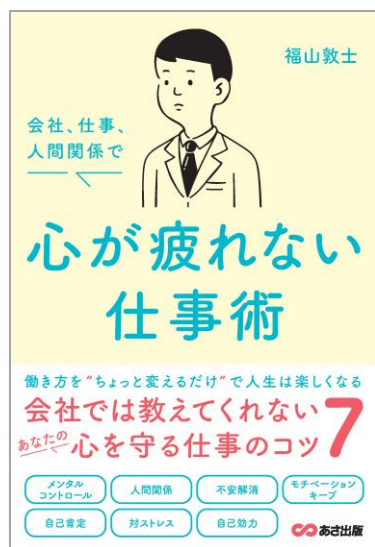
慶應義塾高校 講師(ビジネス実践講座)

1989年横浜生まれ。大学卒業後、サイバーエージェントに入社。会社員生活になじめず成績が上がらない日々を過ごすものの一念発起し、仕事の仕方を変えたところ、25歳でサイバーエージェントのグループ会社(シロク)の取締役営業本部長に就任。27歳で独立起業。複数企業/事業を立ち上げ4度のM&A(売却)をすべて上場企業相手に実行。ショーケース社へのM&A時、同社取締役に就任。人事本部長として、採用育成、人事制度設計、マネジメント研修などに従事。

2020年、ギグセールス社(現DORIRU)にM&Aにて参画、2022年から代表取締役就任。

慶應義塾高校、代々木ゼミナール教育総合研究所などで学生にビジネスを教える講師を務めている。学生時代は野球ひと筋16年。甲子園ベスト8。3児のパパ。

著書に『イマドキ部下を伸ばす7つの技術』(あさ出版)ほか、累計12万部超。



会社では教えてくれない心を守る仕事の7つのコツ

本書では、日々遭遇するビジネスシーンにおいて、具体的にどうすればよいか、どう考えればよいかといったことを、次の7つのテーマに沿って解説しています。

- ①メンタルコントロール
- ②人間関係
- ③不安解消
- ④モチベーションキープ
- ⑤自己肯定
- ⑥対ストレス
- ⑦自己効力

心がブレない自分をつくる 心を整えるメンタルコントロールのコツ

※以下本書より抜粋要約

「メンタルが弱い」に巻き込まれない

「メンタルが弱い」という言葉は、とても漠然としているため、その言葉を口にした瞬間、相手から「意志が弱い人だ」、または「指導しただけで非難されたと受け取ってしまうめんどくさい人」などと、自分の考えとは異なるラベリングをされる可能性があります。

さらに、この言葉を口にするたびに、またはそう考えるたびに、その人自身に「自分はメンタルが弱いのだ」と思い込ませ、本来の力を出せないようにしてしまう効果があります。

あなたの可能性や力をあなた自身が奪ってしまっているということです。
メンタルを強くするために鍛えるべきは「耐え忍ぶ心」ではありません。
脳が捉えた事象を、タスクに素早く落とし込むスキルです。
気持ち、メンタルにフォーカスするのではなく、取るべき行動(解決策・タスク)に目を向けることによってメンタルは落ちるタイミングを失うのです



自分中心で考える 人間関係を低ストレスにするコツ

※以下本書より抜粋要約

良好な人間関係のために「自己理解」を深める

良好な人間関係をつくるファーストステップは、自己理解です。
自己理解というと「自分の得意分野」「自分の強み」など、良い面を深堀りしたくなりますが、良好な人間関係をつくるならその逆。**自分ができないことこそ、把握しましょう。**
仕事を断れないいちばんの理由は「もっとできると思ったけど、意外とそうでもなかった」と周囲に失望されることへの不安です。
仕事を受ける時「上司がどう思うか」と相手を起点にすると、自分の得意を伸ばすことができなくなります。適度なプレッシャーは、自分を動かす力になりますが、過度な期待を意識すると体はうまく動かせません。

選び方を変えると結果も変わる 余計なストレスを溜めないコツ

ローリスク・ミドルリターンを狙う

※以下本書より抜粋要約

企業のトップを務める、特に50～60代の人々は頑張るのが当たり前、コストパフォーマンス(=費用対効果)を考えずに働いてきた世代です。しかし現代は、コストパフォーマンスやタイムパフォーマンスを重視する働き方が主流であるため、トップの考え方と現場の考え方にズレが生じ、それがストレスになることも少なくありません。
狙うのは、**リスクを極限に抑え、自分でコントロールできる範囲でリターンを高く設定するというローリスク・ミドルリターンな働き方です。**
このやり方は、100点を狙う必要はありません。及第点を見極め、それより少しだけよい点数を取ればよい計算をして、行動します。そうすることで、必要な分だけ労力を使うことになり、疲れ果てずにすむのです。

