

■ 10/3 若手社員スキルアップサポート講座 4日目 「問題解決に向かうには」

会場：千葉商工会議所

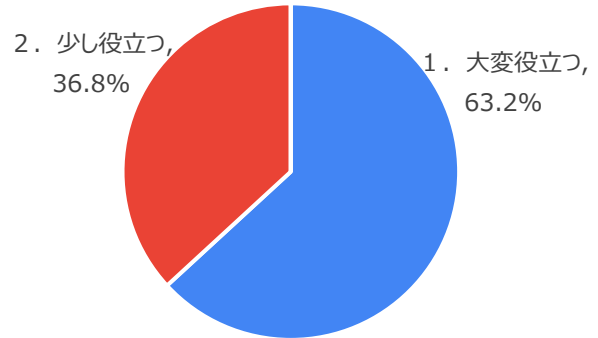
参加者数	10社	19名	
アンケート回収数	10社	19名	100.0%

～課題と振り返りについて～

Q1.今回実施してきた課題は、今後の職場で役立つと思いますか？

1. 大変役立つ	12	63.2%
2. 少し役立つ	7	36.8%
3. どちらでもない	0	0.0%
4. あまり役立たない	0	0.0%
5. 全く役立たない	0	0.0%

19



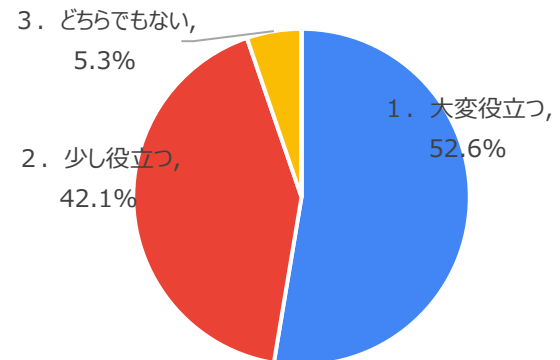
具体的には何が役立つと思いますか？

- ・ ストレスを抱えた時の対処法
- ・ リフレーミングの考え方ストレスコーピング
- ・ リフレーミングは持ち帰って是非みんなにやってもらいたい。
- ・ ストレス耐性ではなくストレスコントロールを意識すること。
- ・ リフレーミングで発想の転換をする技術は得意なので伸ばしていきたいと感じたから。
- ・ 自分のダメなところをみんなに励ましてもらい、是非職場でもやってみたいと感じました！
- ・ 会社の魅力を明確にしたこと。（採用活動等をする時にどのような部分をアピールすると効果的なのかが分かったため。）
- ・ 新社会人となり環境が変わった中でメンタルヘルスを良好に保つために、メンタルヘルス研修の内容が日々役立つと思う。
- ・ 応募者に対して会社の強みが説明できる。
- ・ 自分や上司のストレスの度合いが把握できる
- ・ ポジティブに変換することは人間関係でも役に立つと思いました。
- ・ 会社の魅力を認識することで社内で自分がやるべきことの理解にもつながる
- ・ ターゲット層を知れば、会社の魅力がよりわかり、どういった打ち出しをするべきかわかると感じました
- ・ ストレス対策
- ・ PDCAサイクル
- ・ ストレスコントロール
- ・ ストレスとの付き合い方
- ・ ストレスヘルスについて
- ・ 会社が求めている人材をイメージできた

Q2.午前中に実施した課題の振り返りの共有は、今後の職場で役立つと思いますか？

1. 大変役立つ	10	52.6%
2. 少し役立つ	8	42.1%
3. どちらでもない	1	5.3%
4. あまり役立たない	0	0.0%
5. 全く役立たない	0	0.0%

19



具体的には何が役立つと思いますか？

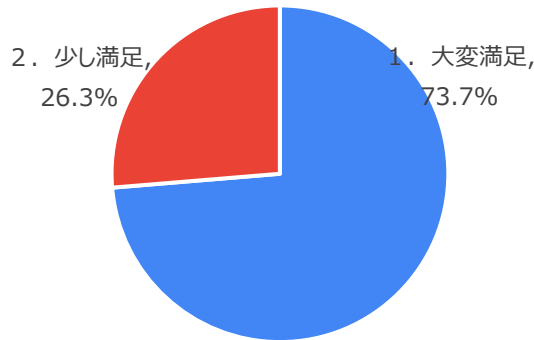
- ・ 自分には無い視点での問題解決方法を共有できるから
- ・ 異業種の方が気づく視点のおかげで、自社の良さを知れました
- ・ 営業活動にとって自社の分析、他社の分析はとても重要なことである為。
- ・ 経験年数や職種の違う方からのアドバイスをいただき、新しい視点を持つことができたこと。
- ・ グループワークで意見交換をしたことで、今後の業務にどのように活かしていくのか明確にすることができた為。
- ・ 相手が何に重きを置いて働いているのかに着目する事で、自分とは違う価値観が見えてくるのが分かりました。
- ・ 課題の進め方等だけでなく、他社の採用事情も聞くことができたため、自社の採用活動時でも活かせると思った。
- ・ 各業界それぞれ違う悩みがあるのとそれに対してどういう解決策があるか、こういう場でないといけないことなので非常に学びになった
- ・ ストレスへの対処法を振り返ることができた。
- ・ 他社の意見を聞いてそういうやり方もあるのかと勉強になった
- ・ グループの他の人がどのような悩みを抱えているか分かったから
- ・ 他社の場合と自社の場合とを比較することで、どんなケースがあるのか参考になった
- ・ ストレスを感じている時にどんな言動が出るのかを相手に知らせておくと自分も周りも少し楽になっていくのではないかと思います。
- ・ 課題の実施にあたって、他の会社の人は複数人にインタビューを実施していることが分かった。会社によってモチベーションリソースの合う人と合わない人がいることが分かったので、自社に合ったモチベーションリソースの型について考えたいと思った。
- ・ ストレスへの向き合い方
- ・ 次回の課題に対しての準備の仕方等
- ・ 他社の強みが知れました。
- ・ 他の人の課題が参考になった
- ・ お互いの悩みを共有できたこと

～セミナープログラムについて～

Q1. 今回のセミナー全体はいかがでしたか？

1. 大変満足	14	73.7%
2. 少し満足	5	26.3%
3. どちらでもない	0	0.0%
4. 少し不満	0	0.0%
5. 大いに不満	0	0.0%

19



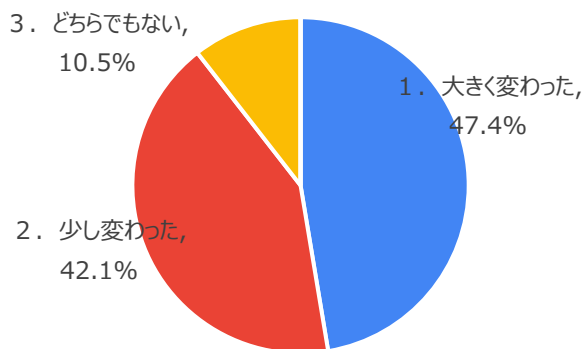
その理由

- ・時間の配分が見事で飽きることがなかった
- ・営業活動に活かすことができる内容がほとんどである為。
- ・リフレーミングとメンタルヘルスは凄く応用性が効くなと思いました。
- ・自分が現在悩んでいた、困っていた部分だったので大変役に立ちました
- ・自分たち主体での話し合いが多かったので有意義な時間に感じられたから
- ・フレーミングで視野を広く持ち他人と違う意見を出すのがすごく良いと思いました。
- ・今回も色々考え方のコツを教えていただき、今後活かしていきたいと思いました。
- ・普段あまり考えることがなかったメンタルヘルスについて知識を深めることができたため。
- ・自分で思っていることでも客観的に見たらプラス思考の捉え方もあると感じられたから。
- ・メンタルという普段「表からは見えない部分」に関して、客観的かつ新しい視点で考えることができたから
- ・他企業だからこそ相談できることを相談することができたから。また、ストレスコーピングは今後大いに役立つものであると思ったから。
- ・改めてストレスとの向き合い方を考えられた
- ・メンタルヘルスについて知らないことが知れたから
- ・言葉の選択で人を励ますことやポジティブな方向に変換できること
- ・嫌なことを全てダメにしてしまうのではなくプラスに考えるということを学ぶことが出来ました。
- ・リフレーミングを通して、自分の出来事に共感してくれる方もいれば、違った視点で「緊張できるのがうらやましい」と書いてくださった方もいて、いろいろな考えに触れられたのが面白かった。また、他の人の悩みやその回答を見ることができたのも、新たな気づきがあって面白かった。

Q2. メンタルヘルスに関して、受講前と考えが変わりましたか？

1. 大きく変わった	9	47.4%
2. 少し変わった	8	42.1%
3. どちらでもない	2	10.5%
4. あまり変わらなかった	0	0.0%
5. 全く変わらなかった	0	0.0%

19



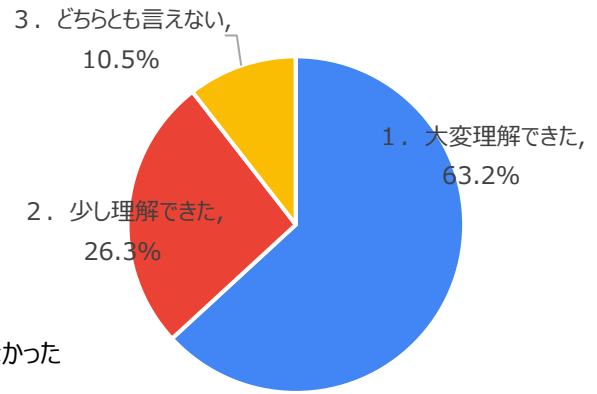
その理由

- ・メンタルの保ち方がわかった
- ・これを行うことにより周囲の人にも気がつけるなと思った
- ・ストレスはある程度受けないと成長につながらないとわかった
- ・メンタルの不調も風邪などと同じような流れで発症する、といったことが意外だと感じたため。
- ・ストレスの原因や体の異変など軽く考えていたので、少し考えていかなければいけないと思いました。
- ・ストレス耐性が強ければ良い訳ではなく、ストレスコントロール力を磨く事がより大切だと理解しました。
- ・ストレスの耐性とコントロール力は全く違うものだ初めて知りました。新しい業務との向き合い方ができそうです！
- ・「心の風邪」という言葉も多々聞くようになったが、体の風邪と同じくストレスがかかると予兆が出てくるという風には考えたことがなかったため、これから心身ともに風邪の「予兆」を気にかけていきたいと思ったから。
- ・自分のストレス反応やその時の対処法を理解することができた為。
- ・こころの病も風邪と同じという事。
- ・ストレスを感じにくいタイプなので、注意が必要だと先生に言われました。
- ・メンタル耐性とイコールではないから
- ・自分はストレス耐性もあり、ストレスケアも上手い方なんだと改めて自覚しました
- ・自分で思うままに書き出してみても、他にもストレスを溜めないようにする方法がわかった
- ・以前まではストレスに感じると思っていたにも実際には考えないようにしていましたが今回の研修を受け実際に取り入れていけそうなものが多く他の方達にも広げたいと思いました
- ・過度なストレスを風邪に例えていたのがわかりやすかった。自分のストレス反応や兆候についていまままで意識したことはなかったの
- ・これから意識して把握していきたいと思いました。
- ・どちらでもない
- ・大学でメンタルヘルスについては少し勉強をしていたので基本的な知識や考えがあったから。

Q3.ストレスへの対処方法（コーピング）についての理解はすすみましたか？

1. 大変理解できた	12	63.2%
2. 少し理解できた	5	26.3%
3. どちらとも言えない	2	10.5%
4. あまりわからなかった	0	0.0%
5. 全くわからなかった	0	0.0%

19



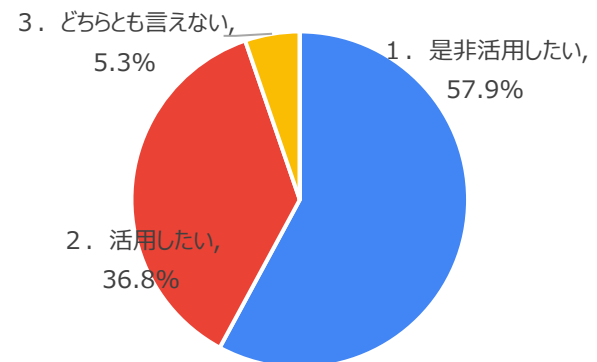
その理由

- ・ いくつかの対処法を学ぶことができたから。
 - ・ 100本ノックで家で復習してみようと感じたから
 - ・ 自分の機嫌を自分でとることはできるので、再確認になりました。
 - ・ 自分の頭の中で自然にやっていることを書き出してみることで、勉強になった
 - ・ 共有する際に、自分では思いつかなかった対処法を挙げている人がいたため、参考になった。
 - ・ ストレスを感じた時の対処法をコーピングしたことで、どのように対処したら良いのか気づけた為。
 - ・ 上記と同じく、自分で思うままに書き出してみて、他にもストレスを溜めないようにする方法がわかったから。
 - ・ ストレスの発散方法は多く持っておいた方がよいという話を聞き、実際にストレスコーピングの方法を増やしてみようと思ったから。
 - ・ 普段自分がどういうストレスの発散方法なのか言語化できて凄くよかった。又、同じグループの人の意見のやつも試してみたいと思いました。
 - ・ ストレスの対処は普段から意識せずにやっていることではありますが、意識してみると対処方法が少なく感じたり、他の人の対処方法が自分と全く違っていたりと発見がありました。
 - ・ 改めて自分のストレスコーピングを考えてみると、誰かに話を聞いてもらったり、美味しいものを食べたり、家族やペットと遊ぶなど気分転換をして発散するセルフケアで対処できているなど感じました。
-
- ・ 書き出すことで改めて知ることができた。
 - ・ 改めて自分のストレス発散方法を理解できた
 - ・ 他人のストレス発散方法を知ることができました。少し参考になりました。
 - ・ 沢山書くことで自分がどのようにストレスへ対処することが出来るのか考えることが出来たから
 - ・ 内容はとても理解できました。自分でできる対処方法がすぐには出てこなかったの、探していこうと思います
-
- ・ ワークで出てきたものが普段のストレス解消のものだったので違いがわからなかった
 - ・ 普段自分がやっているストレス発散方法以外にも知ることが出来たが、実際にはどのようにストレスをじゃっ今日に変えればいいのか分らなかった

Q4.ワーク「リフレーミング」を実施して、今後活用したいと思いますか？

1. 是非活用したい	11	57.9%
2. 活用したい	7	36.8%
3. どちらとも言えない	1	5.3%
4. あまり使えない	0	0.0%
5. 全く使えない	0	0.0%

19



その理由

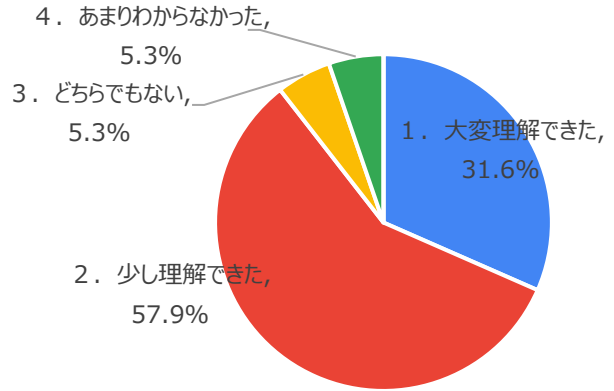
- ・ 自分自身の成長の為に活用したいと思った為。
- ・ 悪かったことを良いことに変えるのはとてもいいと思った
- ・ 新しい視点で物事を見る能力は必ず必要なので今のうちに伸ばしていきたいから
- ・ 後輩の意見をまた別視点からみた事を言ってあげて気づきが生まれるのかなと思いました。
- ・ マイナス思考に陥りがちなので、ポジティブに変換できる様に鍛えていきたい考え方だなと思いました。
- ・ 人の長所、短所、物事の魅力も表裏一体で捉え方でポジティブに変換することができると、楽に仕事ができると思った。
- ・ 会社内でアドバイスや評価をするといった場面はまだあまりないが、そのような立場になった時のために覚えておきたいと思ったため。
- ・ うまいかないことがあると悶々と考えてしまうタイプなので、自分の思考を整理するのも役に立つと思いました。ポジティブな思考が身についたらいいなと思いました。
- ・ ストレスのかかった状態では、余裕がなくなり一つの考えに固執して苦しくなってしまう経験が多かったが、リフレーミングという方法を知ったことで、いざという時の「お守り」を得たような感覚になった。

- ・落ち込むとなんでもネガティブに捉えてしまいがちであるから。
- ・同じ意味でも言葉のチョイスで捉え方や印象が変わってしまう
- ・別の枠組みで見直すことで違うプラス面の捉え方に変わるため
- ・違う見方をするととらえ方も変わるのでストレスの受け方が別物になると思うから
- ・研修を通して、視点や考え方で解決できる物事はたくさんあると感じました。
- ・自分以外にも嫌なことを感じている人は沢山いると思うのでそーゆー事をもっとオープンにでき職場のみんなで励まし合いたいと思いました。
- ・どちらとも言えない
- ・マイナスの考えをプラスに変えることができるから

Q5.「レジリエンス(逆境力)」という考え方は、理解できましたか？

1. 大変理解できた	6	31.6%
2. 少し理解できた	11	57.9%
3. どちらでもない	1	5.3%
4. あまりわからなかった	1	5.3%
5. 全くわからなかった	0	0.0%

19



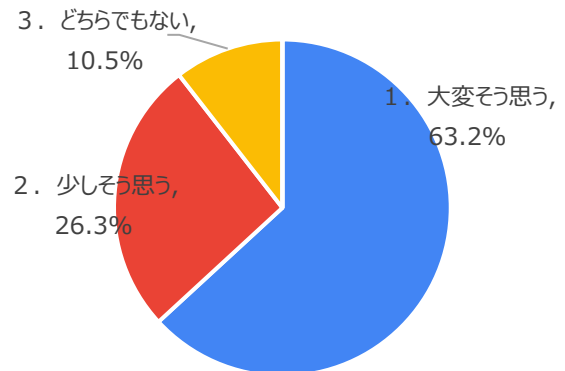
その理由

- ・重要性を理解できた
- ・バネのように折れずにいたいと感じた
- ・段階的かつ多角的に学んでくることができたため。
- ・研修の初回でも説明があったため、理解はできたため。
- ・どんな状況にもしなやかに適応できるように、社会人基礎力を磨いていきたいと思いました。
- ・どのような場面でもどのように活用したら良いのか、ノートにまとめたことでやるべきことを明確にすることができた為。
- ・逆境力に関してチームでの共有があったから。
- ・ストレスから逃げるのではなくコントロールする事。
- ・ワークを通じて逆境力を乗り越えることを学んでいるから
- ・レジリエンスを鍛えることで今後社会人生活で必要と感じました。
- ・働いていれば誰もストレスは感じるため、それをどう上手く発散させるかが肝になると思う
- ・これまでやってきた研修の集大成という感じがしました。またそれを鍛える方法を研修の中から探し実行していきたいです。
- ・これまで研修を通して学んだ社会人基礎力を鍛えることがレジリエンスを鍛えることにつながるということがわかりました。どんな場面で使えるか、考えたときにあまり浮かばなかったのですが、業務を通して見つけていきたいと思いました。
- ・説明の時間が短く印象にあまり残っていません。
- ・あまりわからなかった
- ・ストレスとの付き合い方がわかった
- ・ストレスは我慢ではない事を学びました。
- ・説明が少なかったですが、理解できました

Q6.本日の研修を通して、これからメンバーと一緒にがんばっていけそうですか？

1. 大変そう思う	12	63.2%
2. 少しそう思う	5	26.3%
3. どちらでもない	2	10.5%
4. あまり思わない	0	0.0%
5. 全く思わない	0	0.0%

19



その理由

- ・ 毎月会う方は話しかけてくださることも多く楽しいです
 - ・ 話し合いの際にきちんと聞いてアドバイスをしてくれたから
 - ・ 今回のメンバーも会話が大変多く楽しくグループミーティングが出来た。 ・ 楽しく研修に取り組んでいる為。
 - ・ 年下の若いメンバーがほとんどですがしっかりしていて素敵だなと思います。 ・ みんな目的（ゴール）が同じため
 - ・ お互いにコミュニケーションを取り、円滑にワークを進めることができたため。
 - ・ 他業者の意見を聞けるのがすごく勉強になる。若い子が多いので今まで考えた事ないことや聞いたことないことが聞ける。
 - ・ 年齢や経験年数の違う方とのワークだが、良い意味でそれらの違いを感じずにコミュニケーションをとることができているから。
 - ・ 今回ご一緒させて頂いた皆様とも、課題を取り組んでいく中で楽しく学んでいけたと思います。休憩中にペットの話で盛り上がりました。
 - ・ みなさん活気があって、若手ならではの考え方が勉強になります。自分が出世していくとこういう世代の上司になるのかななんて考えてました
 - ・ 今回初めて班になる方が多かったですがみんなで協力しながらまとめたり誰かが発言したことに対してみんなで取り組むことが出来たので毎回楽しみにしています。
-
- ・ 他の人のストレス発散方法が参考になった ・ 皆さん明るいから
 - ・ グループワーク外でもさまざまな話ができていたから。 ・ 楽しくコミュニケーションがとれたので
 - ・ いろいろな人と話し、いろいろな考えに触れられて刺激になりました。残りわずかですが、頑張っていきたいです。
-
- ・ 歳が近いひとが多い ・ 悪い人は居なさそう

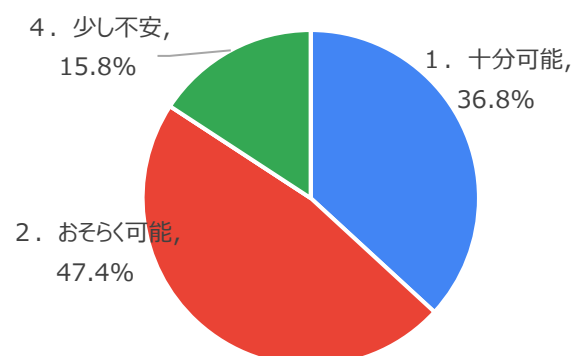
Q7.本日の研修の中で印象に残った言葉を、できるだけ多く箇条書きで書いてください。

- ・ ストレスに過剰に反応する必要はない
- ・ ホームレスの方と酒飲み リフレーミング
- ・ リフレーミング ストレスコーピング レジリエンス
- ・ ストレス耐性とストレスコントロールは全然違う
- ・ ストレス耐性と、ストレスコントロール力は別！
- ・ リフレーミング レジリエンス ストレスコントロール ストレス耐性
- ・ ・ストレスコントロール ・フレーミング ・先生とホームレスの話し
- ・ メンタルヘルス、ストレス、ストレスコントロール力、ストレスコーピング、リフレーミング
- ・ ・ストレスは溜めてはいけなけれど逃げてもいけない ・ストレスの前兆が出ていない人が危ない
- ・ ・PDCAサイクル ・リードコピー ・言葉磨きにこだわる ・コーピング ・メンタルヘルス ・レジリエンスの強化 ・リフレーミング
- ・ ・複数の発散方法を持つておくことが重要 ・ストレスは上手にコントロールすることが重要 ・「社名を隠したらうちにも当てはまる」にならないように
- ・ 研修制度や風通し等、他社と差別化のはかりずらいものは新入社員の視点から具体的に表せるとわかりやすい。地元住民からの応募が多い企業では、求人サイトは必要なのか。地域に向けた配信を強化するべき。きれいごとより本音が面白い。
- ・ ・どんな理想的な職場でもストレスはある。それを避けるのではなく「成長の糧」ととらえて、積極的に利用することが重要 ・ストレスコントロール力を強化するためには、自分のストレス反応を理解し、複数の発散方法をもっておくことが重要 ・自分のネガティブな部分(性格や過去の体験など)も、リフレーミングによって、ポジティブに変換することは可能

Q8.今回のMissionの「会社の魅力情報シート」にまとめるということは可能ですか？

1. 十分可能	7	36.8%
2. おそらく可能	9	47.4%
3. どちらでもない	0	0.0%
4. 少し不安	3	15.8%
5. おそらく不可能	0	0.0%

19



その理由

- ・ 魅力を感じて入社を決めたから。
 - ・ パソコンがあるから
 - ・ すでに100本ノックをしているから
 - ・ 時間を作り作成します。
 - ・ 時間を見つけて課題を行いたいとおもう。
 - ・ 会社の魅力が伝わる情報シートが書けるよう精一杯努めていきたいと思います
 - ・ 過去の課題で「段階的に」魅力に迫るワークを行ってきたため、今回の情報シートをまとめるための指針を見つけやすくなっているから。
-
- ・ 今までやってきたことをやればできそうだと感じたから
 - ・ 色んな気付きが他社の人と話ししていて気づいたのが
 - ・ ワンフロアに全員がいるため、アポを取れば調整できる
 - ・ 今回のチームの方に、アポの取り方のアドバイス貰えたから。
 - ・ これまでの課題を通して自身の考えをまとめていけると思ったから
 - ・ 今までの課題や取材をもとにシートを埋めることができると考えるため。
 - ・ 計画がしっかり出来てきていると思います。前回の反省点を活かすことを意識して取り組むことを重視していきます
 - ・ 正直どの方にインタビューするのが最大限に会社の魅力を伝えられるのか悩んでいます。しかし自分が就活の頃を思い出しどのようなシートなら魅力を伝えられるか、どのような情報を発信したら相手が安心して自社を受けれるかを考えながら課題を進めていきたいです。
 - ・ 上段は前回、前々回の課題内容で作成できそうですが、下段は新たにインタビューを実施する必要があると感じました。グループでの振り返りで、他の方は上司だけでなく複数人にインタビューしていらっやったことを知り、シートを作成するのに情報が足りないと感じました。期限に間に合うように頑張ります。
-
- ・ 時間が足りるか…
 - ・ 課題のイメージが湧きにくい
 - ・ まだ手を付けられずにいます。業務に追われています。