

私の価値観を見つける

キャリアを探る

配布資料

あなたの家族、友人、学校、地域社会、文化の価値観で、あなたが同感しているものを3つ挙げましょう。

あなたの家族、友人、学校、地域社会、文化の価値観で、あなたが同感しないものを2つ挙げましょう。

あなた自身は「成功」をどのように定義しますか？ あなたの学校や職場、家族、生活において、成功はどのように映りますか？ 具体的に書きましょう。それは、あなたが映画や雑誌、オンラインで目にする定義とは異なりますか？

仕事を持つ価値の一覧

キャリアを探る

配布資料

1-----2-----3-----4-----5

全く重要でない

私のキャリアに欠かせない

- ___ **社会に役立つ:** 世の中をよりよいものにするために貢献する何かをすること。
- ___ **組織的:** 制度や規則に従って、他人のために物事を整える仕事をする事。
- ___ **名誉:** うまくいった仕事に対して良い評価、社会的認知、尊敬を得ること。
- ___ **知的刺激:** 複雑な問題、難しい分析、抽象的な課題解決に関わる事。
- ___ **創造的な表現:** 独自の発想で新しいアイデア、プログラム、製品などを作り出す事。
- ___ **影響力:** 他の人の考え方や意見を変えることができる地位に就く事。
- ___ **権限:** 他の人に仕事を指示したり、管理したり、監督すること。
- ___ **バランス:** 仕事だけでなく、家族、余暇の時間をとれる職に就く事。
- ___ **解釈:** 科学的、技術的情報の意味を明らかにすること。
- ___ **チームワーク:** 同僚と協力して、共通の目標を達成すること。
- ___ **正確さ:** 細部に注意を払い、正確な記録を取ることを必要とする仕事をする事。
- ___ **他人を助ける:** 個人、または集団として人々を直接助ける仕事に就く事。
- ___ **独立性:** あまり指示されることなしに、自分で仕事内容を決めることができる事。
- ___ **社会との接触:** 日々、多くの人とやりとりをすること。
- ___ **身体能力:** 身体的強さ、スピード、器用さ、敏捷性を必要とする職に就く事。
- ___ **安定性:** 長い期間にわたり変化する可能性の少ない決められた仕事をする事。

仕事を持つ価値の一覧

キャリアを探る

配布資料

- ___ **金銭的報酬**: 平均以上の収入を得ること。
- ___ **体系的**: 明確に定義された方針、手順のある仕事をする。
- ___ **時間の自由**: 自分の働く時間を決められる能力。
- ___ **競争**: 自分と他人の能力を比較できる活動をすること。
- ___ **実用性**: 理論やアイデアを使うのではなく、問題解決に具体的なアプローチを適用すること。
- ___ **技術的能力**: 高度の機械的専門知識や実践的知識を示すこと。
- ___ **道德面での充実感**: 仕事が自分にとって重要な信念や理想と一貫していると感じること。
- ___ **知識**: 新しい情報やアイデアを考え出すこと。知識、真実を追求すること。

あなたが最も強く感じる仕事の価値とは何ですか？ それはなぜですか？

非公式な面談の質問

キャリアを探る

配布資料

あなたにとって大切なのに、周囲から反対されていると感じる仕事における価値はありますか？それはどうしてでしょうか？

仕事、ボランティア活動、課外活動、学校のプロジェクトなどで、あなたの仕事についての価値観の1つを示すような事例を話してください。

私の価値観とキャリアの可能性

キャリアを探る

配布資料

価値(観)	キャリア・タイプ	キャリアの可能性
<ul style="list-style-type: none"> 創造的な表現 バランス 独立性 時間の自由 	<p>芸術的</p>	<ul style="list-style-type: none"> ジャーナリスト 女優 グラフィック・デザイナー 美術館学芸員 弁護士 図書館員 建築家 広告代理店プロフェッショナル ライター、編集者 フローリスト 写真家 シェフ 美容師／ヘアスタイリスト
<ul style="list-style-type: none"> 技術的能力 競争 身体能力 実用的 	<p>現実的</p>	<ul style="list-style-type: none"> 修理工 大工 警官 エンジニア 建具師 資産管理者 電気技師 郵便配達員 事務員 トラック運転手
<ul style="list-style-type: none"> 権限 金銭的報酬 リーダーシップ 影響力 名声 	<p>起業家的</p>	<ul style="list-style-type: none"> 不動産業者 経営者・社長 政治家 株式仲買人 セールスマン 資産運用の専門家 フライト・アテンダント 人事アシスタント 保険代理人
<ul style="list-style-type: none"> チームワーク 他人を助ける 社会に役立つ 道徳面での充実感 社会との接触 	<p>社会的</p>	<ul style="list-style-type: none"> カウンセラー ソーシャル・ワーカー 人事 教師 看護師 栄養士 トレーナー 教員補助／専門職の助手 ホテル受付／コンシェルジュ ツアーガイド 歯科衛生士

私の価値観とキャリアの可能性

キャリアを探る

配布資料

<ul style="list-style-type: none">安定性体系的正確さ組織的	<p>従来の</p>	<ul style="list-style-type: none">会計士簿記係弁護士業務補佐人データ処理人コンピューター・オペレーター銀行の窓口担当者裁判所書記官／法廷速記者事務補助緊急通信係
<ul style="list-style-type: none">知識知的刺激解釈組織的	<p>探求的</p>	<ul style="list-style-type: none">医者コンピューター・プログラマー精神分析医ソフトウェア・エンジニア経営コンサルタント大学教授緊急医療技術者損失(万引き)防止監視員探偵コンピューター・ネットワーク・サポート・スペシャリスト

すべてを結び付ける

キャリアを探る

配布資料

私が一番重視する価値（「仕事についての価値の一覧」を使いましょう）

-
-
-
-

私のキャリア・タイプ（「私の価値観とキャリアの可能性」を使いましょう）

_____ & _____

興味があるキャリアのリストを作りましょう:

-
-
-
-

目標が備えている特徴

達成可能な目標を設定する

配布資料

定義

具体的である (Specific) – 目標は明確に定義する必要があります。あいまいなもの、大まかなものはよくありません。具体的方向性がなければ、成功に導く方法を示すことができません。何を達成したいのか正確に分かれれば、そこへ到達するのはずっと容易になります。

測定できる (Measurable) – 目標には、明確な量、期日、その他の詳細を含めるようにしましょう。そうすることで、予定通りに前進しているかどうかを測ることができます。進捗度を測る方法がなければ、何かを達成してもそれをはっきり認識して喜びを感じることはできません。

到達可能である (Attainable) – 設定する目標は必ず到達できるものにしましょう。到達できる見込みがない目標を設定することは、自信を失わせることになります。一方、あまりにも低い目標、簡単に到達できる目標を設定することも好ましくありません。一生懸命努力する必要のない目標を達成しても、満足感がなく、また達成できないかもしれない将来の目標を設定することを怖れるようになるかもしれません。

自分の夢と関連性がある (Relevant) – 目標を、実現したいことと一致させましょう。そして、目標達成に関わる要素(行動など)は、他人に左右されることなく、自分が行えること、つまり自分でコントロールできることにしましょう。他人が何かをやってくれなければ達成できないものは自分の目標にはふさわしくありません。

期限がある (Time-bound) – 目標には、期限を定める必要があります。期限があるとき、あなたの目的意識は高まり、達成できる可能性が高まります。

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



無断複写・転載を禁じます。この出版物の一部を、著作権保持者の書面による許可なくして、いかなる形式もしくは手段、または電子的であれ、機械的であれ、写真複写、記録、もしくはいかなる情報保管及び回収システムによっても、複製もしくは伝送することを禁じます。

自分の目標を書き出す

達成可能な目標を設定する

配布資料

次に挙げたのは、個人的に目指すこと、具体的行動、成功を測るもの(期限など)を含んだ目標の例です。これを、あなた自身の目標を設定する際の雛形として利用してください。

私の目標は、「**〇〇(到達したいこと)**」できるように、「**××(成功を測るもの)**」までに、「**△△(具体的な行動)**」を、「**□□(行うこと)**」することです。

例:私の目標は、**ジャーナリズムの経験を積めるように**、**学期の最初の週に**、**大学新聞の記者に応募する**ことです。

目標設定の思考を促すもの

どのレベルの学校まで進学することを希望していますか？どのような教育を受けたいと思っ
ていますか？

今すぐ _____

将来的に _____

どのような仕事に就きたいと思っ
ていますか？

今すぐ _____

将来的に _____

一人で独立して生活するためのあなたの夢は何ですか？

今すぐ _____

将来的に _____

どのような方法では、地域社会に関わりたいと思っ
ていますか？

今すぐ _____

将来的に _____

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



無断複写・転載を禁じます。この出版物の一部を、著作権保持者の書面による許可なくして、いかなる形式もしくは手段、または電子的であ
れ、機械的であれ、写真複写、記録、もしくはいかなる情報保管及び回収システムによっても、複製もしくは伝送することを禁じます。

自分の目標を書き出す

達成可能な目標を設定する

配布資料

私の目標は、

私の目標が備えている特徴は、

目標を達成するために行うアクション・ステップは、

1.

2.

3.

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



無断複写・転載を禁じます。この出版物の一部を、著作権保持者の書面による許可なくして、いかなる形式もしくは手段、または電子的であ
れ、機械的であれ、写真複写、記録、もしくはいかなる情報保管及び回収システムによっても、複製もしくは伝送することを禁じます。

キャリアの成功を妨げる障害

障害を乗り越える

配布資料

1.

障害: 自分自身への自信のなさと否定的なボディ・イメージ

- 多くの女性、女子中高生が、否定的なボディ・イメージによって気後れを感じています。
 - 最近の米国の調査では、回答者の 97%が、1 日に 1 回は「自分の体型が嫌い」と感じています。
- 自信のなさや否定的なボディ・イメージ → 集中力を低下させ、数学や論理的推論など頭を使って思考する活動にマイナスの影響がでます。
 - 例: 水着着用実験
- ポイント: 思考力へのマイナスの影響は、若い女性が学問やキャリアで成功する上で障害となることもあります。
- リジョン独自の具体的な情報を追加しましょう。

最近の米国の調査では、回答者の 97%が、1 日に 1 回は「自分の体型が嫌い」という思いを感じていました。また、セントラル・フロリダ大学が行った別の研究では、研究に参加した 3 歳から 6 歳の女児の半数が、既に太っていることを気にしていました。これらの結果は、女児や女性の間で否定的なボディ・イメージが広がっているという憂慮される現状を表しています。

自分自身への自信のなさや否定的なボディ・イメージは、集中力を低下させ、数学的計算や論理的推論のような頭を使って思考する活動にマイナスの影響が出るのがわかっています。例えば、米国心理学協会が行ったある実験で、複数の大学生に、水着かセーターかのどちらかを試着して評価するように求め、10 分間待っている間に、数学の問題を解くように依頼しました。その結果は、水着姿でいた女子学生の正答率が、セーターを着た女子学生より著しく低くなるのがわかりました。男子学生については違いはありませんでした。つまりは、自分の体型を意識し、メディアが伝える理想の体型と比べることで、女子学生の思考力が低下してしまったのです。

若い女性が否定的なボディ・イメージを持つことは、よくあることですが、それは思考力にマイナスの影響をもたらし、ひいては学問やキャリアで成功する上での障害になることもあります。

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



無断複写・転載を禁じます。この出版物の一部を、著作権保持者の書面による許可なくして、いかなる形式もしくは手段、または電子的であれ、機械的であれ、写真複写、記録、もしくはいかなる情報保管及び回収システムによっても、複製もしくは伝送することを禁じます。

キャリアの成功を妨げる障害

障害を乗り越える

配布資料

2.

障害: 身体的・性的暴力

- 世界の女性の 35%が、親しいパートナーからの暴力や、パートナー以外からの性的暴力を経験しています。
- この暴力の影響は、職場に及ぶことがあります。
 - ドメスティック・バイオレンス被害者の 75%は、仕事している間も加害者から脅されたと伝えています。
- ドメスティック・バイオレンス対策がとられている職場はあまり多くありません。
- リジョン独自の具体的な情報を追加しましょう。

親しいパートナーからの暴力や、パートナー以外からの性的暴力を、世界の女性の 35 パーセントが経験しています。調査によると、米国では、女性の 70 パーセントもが、人生のいずれかの時点で親しいパートナーから暴力を受けています。

身体的、心理的、性的、経済的暴力の多くは、外から見えない家庭の中で起こりますが、職場もその影響を免れることはありません。加害者は、職場の電話や E メールを使ったり、職場を訪れたりして、被害者を脅したり、様子を伺ったり、プレッシャーを与えたりします。家庭で暴力を受けている女性の 75 パーセントが、暴力は職場にまでも及ぶと伝えています。

米国では、女性が職場で負う致命的な傷害の 21 パーセントが殺人であり、加害者の 40 パーセントは同居のパートナー、配偶者、親類であると報告されています。ドメスティック・バイオレンスに関する規定・プログラムを備えている職場はあまり多くなく、企業の 70 パーセント以上が、この問題に対して特にこれといった取り組みを行っていないと報告しています。

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



無断複写・転載を禁じます。この出版物の一部を、著作権保持者の書面による許可なくして、いかなる形式もしくは手段、または電子的であれ、機械的であれ、写真複写、記録、もしくはいかなる情報保管及び回収システムによっても、複製もしくは伝送することを禁じます。

キャリアの成功を妨げる障害

障害を乗り越える

配布資料

3.

障害:いじめ、仲間からの圧力

- いじめは、多くの学校で広がっている問題です。
 - 米国の十代の若者の 70.6%が、自分の学校でいじめが行われているのを見たことがあると報告しています。
- 女子生徒から女子生徒へのいじめは、男子生徒からのいじめと同じくらい頻発しています。
- いじめは、多くの場合、被害者に深刻な影響をもたらします。
 - 被害者は、強いストレスを受け、自信を失い、周囲に不安を感じ、健康的な個人・社会生活が送れず、勉強に集中できなくなり成績が下がったりします。
 - 被害者は、心の健康に問題を抱えたり、学校を休みがちになり、被害を受けていない生徒より中退する可能性が高くなります。
- これらは、女子生徒が教育やキャリアを追求する上で妨げとなります。
- リジョン独自の具体的な情報を追加しましょう。

米国保健福祉省によると、米国では、十代の若者の 70.6%が、自分の学校でいじめが行われているのを見た経験を持っています。

女子生徒から女子生徒へのいじめは、男子生徒からのいじめと同じくらい広まっており、場合によっては男子生徒よりも巧妙で、直接立ち向かうのが難しいこともあります。

思春期の女子中高生を対象とした研究は、女子生徒から女子生徒へのいじめが、数多くのマイナスの影響をもたらすことを明確に示しています。いじめ被害に遭っている思春期の女子中高生は、「強いストレスを受け、摂食障害になったり、自信を失ったり、注意散漫になるほか、引きこもりやうつになったり、自殺願望を抱くようになりたりします。また、学校環境に対して、強い否定的感情を抱くようになります」

被害者の自尊心が傷つき、学校を休みがちになることもよくあります。事実、いじめの被害者は、そうでない人より学校を中退する割合が高くなっています。さらには、自尊心やプラス思考を身に付けることは、人生における意思決定をしたり、キャリアを築く上で大切です。いじめによってそれが損なわれることは、キャリア形成の妨げになる可能性があります。

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



無断複写・転載を禁じます。この出版物の一部を、著作権保持者の書面による許可なくして、いかなる形式もしくは手段、または電子的であれ、機械的であれ、写真複写、記録、もしくはいかなる情報保管及び回収システムによっても、複製もしくは伝送することを禁じます。

キャリアの成功を妨げる障害

障害を乗り越える

配布資料

4.

障害: 家庭の事情

- 伝統的に、女性は「家庭を守り、家族の世話をする人」と見なされてきました。
 - 子育てや家事の責任を負ってきました。
- こうしたジェンダーロール(性別役割分業)は、女性のキャリア形成の妨げになる可能性があります。
 - 日本では、働く女性の60%が第1子出産後に職場復帰しません。
 - 「出産・育児ペナルティ」
- リジョン独自の具体的な情報を追加しましょう。

家事をこなし、子どもを育てることは、昔から女性の仕事と見なされてきましたが、これが、女性のキャリア形成の妨げとなることもあります。例えば、日本では、働く女性の60パーセントが、第1子出産後に職場復帰をしていません。

また、調査によると、男性が勉強やその他の理由で休職しても、賃金や雇用にマイナスの影響が出ることはあまりありませんが、子どものために休職する女性は、「出産・育児ペナルティ」を経験します。「出産・育児ペナルティ」とは、子どものいる女性は、子どものいない女性と比べて雇用率が低くなったり、時給や初任給が下がること、「仕事に打ち込んでいない」とか「仕事ができない」という評価を受けること、などです。一方、子どものいる男性は、こうした差別を受けることがなく、実際、子どもがいない男性よりも早く昇進する傾向があります。

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



無断複写・転載を禁じます。この出版物の一部を、著作権保持者の書面による許可なくして、いかなる形式もしくは手段、または電子的であれ、機械的であれ、写真複写、記録、もしくはいかなる情報保管及び回収システムによっても、複製もしくは伝送することを禁じます。

キャリアの成功を妨げる障害

障害を乗り越える

配布資料

5.

障害:セクシュアル・ハラスメント

- セクシュアル・ハラスメント = 「相手の意に反する性的な誘いかけ、性的好意を迫る強要、性的な言葉による嫌がらせや身体的嫌がらせ。女性または男性一般について侮辱的な発言をすることも含まれます」
- セクシュアル・ハラスメントの報告は、実際の被害よりも少なくなっています。
- セクシュアル・ハラスメントの被害者(男女共)は、心理的に悪影響を受けます。
 - 侮辱感、自信喪失、孤立化、仕事の欠勤／学校の欠席の増加、生産性の低下など
- リジョン独自の具体的な情報を追加しましょう。

セクシュアル・ハラスメントとは、相手の意に反する性的な誘いかけ、性的好意を迫る強要、性的な言葉による嫌がらせや身体的嫌がらせのことです。女性または男性一般について侮辱的な発言をすることも、セクシュアル・ハラスメントと考えられています。

女性も男性も、どちらも加害者にも被害者にもなり得ます。

多くの方が、自分のキャリアにマイナスに影響することを恐れて、セクシュアル・ハラスメントの被害を報告しないということを、頭に入れておくことは重要です。米国では、セクシュアル・ハラスメント被害の告訴件数は 1997 年には 15,889 件、2011 年は 11,364 件でした。

セクシュアル・ハラスメントは、働く人に、侮辱感、自信喪失、孤立といった精神的苦痛や、病欠、生産性の低下などの影響を及ぼします。日本では、男女雇用機会均等法が、職場におけるセクシュアル・ハラスメントの発生を防止するために、事業主に雇用管理上必要な措置を取るよう義務付けています。

学校もまた、危険な場所となっています。米国では、公立学校に通う 12 歳から 16 歳の女兒の 83 パーセントが、セクシュアル・ハラスメントを経験しています。

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



無断複写・転載を禁じます。この出版物の一部を、著作権保持者の書面による許可なくして、いかなる形式もしくは手段、または電子的であれ、機械的であれ、写真複写、記録、もしくはいかなる情報保管及び回収システムによっても、複製もしくは伝送することを禁じます。

キャリアの成功を妨げる障害

障害を乗り越える

配布資料

6.

障害: 性差別

- 性差別 = 「人や集団が性差にのみ基づき、不公平に扱われること」
- 性差別の事例の大半は、賃金や昇進における不平等に関係しています。
 - 米国では、女性の 46% が、自分は性差別を経験したことがあると感じています。(2013 年)
- リジョン独自の具体的な情報を追加しましょう。

性差別は、人や集団が性差にのみ基づき、不公平に扱われるときに起こります。

性差別の多くは、賃金や昇進の不平等に関連して起こります。2013 年の調査によると、米国では、女性の 46 パーセントが、自分は性差別を経験したことがあると感じていました。性差別の告発件数は、1997 年の 24,728 件から 2011 年には 28,534 件に増え、人種差別の申し立てに次いで 2 番目に多くなっています。

米国では、次のような事例研究があります。管理職の立場にあるマネージャー184 人に、一定の予算を与え、全く同等の技能・職責を持った従業員たちの昇給に使うように依頼しました。マネージャーには、従業員が昇給交渉をしてくる点も伝えられました。すると、マネージャーは、交渉を始める前から、男性従業員に、平均で女性従業員の 2.5 倍の昇給を決めました。つまり、男性従業員は昇給交渉する必要さえなかったのです。一方、女性従業員は、予算の一部がすでに男性同僚に配分されてしまっているため、交渉する前からすでに不利な状況に置かれました。

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



無断複写・転載を禁じます。この出版物の一部を、著作権保持者の書面による許可なくして、いかなる形式もしくは手段、または電子的であれ、機械的であれ、写真複写、記録、もしくはいかなる情報保管及び回収システムによっても、複製もしくは伝送することを禁じます。

障害の解決策

障害を乗り越える

配布資料

解決策:メンターを探す

- メンターとは「助言者、相談相手、指導者」という意味で、人生やキャリアの手本となり、あなたに悩みがあるときに、相談にのり、力を貸してくれる人のことです。
- メンターを得ること = リーダーシップ能力を身に付ける上で重要です。
- メンターは、人間として精神的、社会的に成長する機会をもたらしてくれると同時に、キャリアに関して助言を提供してくれます。
- スポンサーを持つことも、キャリア形成にとっては重要です。

メンターとは「助言者、相談相手、指導者」という意味で、人生やキャリアの手本となり、あなたに悩みがあるときに、相談にのり、力を貸してくれる人のことです。

メンターを得ることは、リーダーシップ能力を身に付ける上で重要です。メンターは、人間として精神的、社会的に成長する機会をもたらしてくれると同時に、キャリアに関して助言を提供してくれます。あなたの長所や短所を見つけ出すのを手伝ってくれたり、新しいモノの見方を教えてくれたり、具体的な分野の仕事を理解するのを助けてくれるかもしれません。

多くの地域組織が、若者のためのメンタリング・プログラムを提供しています。インターネットであなたの地元について調べてみましょう。さらには、先生やカウンセラー、コーチ、青少年グループのリーダー、その他の地域社会のリーダーも、メンターになってくれる可能性があります。

初めて就職したなら、その組織や会社においてあなたを応援してくれる支援者を得ることがとても大切です。支援者は、組織や会社の意思決定プロセスに影響力のある人(メンターにもなれる人)で、男女どちらでもよいのですが、あなたのキャリア・アップのために力を貸してくれる人です。

働いている組織や会社内に支援者を得ることは、女性のキャリア・アップを早めるのにとっても有効です。支援者からのアドバイスは、その組織や会社における経験に基づいているため、的を射ており、すぐに実践できます。

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



無断複写・転載を禁じます。この出版物の一部を、著作権保持者の書面による許可なくして、いかなる形式もしくは手段、または電子的であれ、機械的であれ、写真複写、記録、もしくはいかなる情報保管及び回収システムによっても、複製もしくは伝送することを禁じます。

障害の解決策

障害を乗り越える

配布資料

解決策: 支援ネットワークを作る

- 支援ネットワーク = あなたの身近にいる人で、あなたのことを心から気に掛け、良い時も悪い時も寄り添ってくれる人たち
 - 友だち、家族、同僚、仲間など — 精神的支えや実際的な支えを得るために頼ることのできる人
- 優れた支援ネットワークを持っている人は、健康的で、長生きし、幸せである傾向が強いことがわかっています。
- あなたのことを大切に思っている人たちは、あなたの立ち直る力を支え、障害を乗り越えるのを助けてくれます。

支援ネットワークとは、あなたの身近にいる人で、あなたのことを心から気に掛け、良い時も悪い時も寄り添ってくれる人たちのことです。このネットワークを形作るのは、友だち、家族、同僚、仲間、近所の人など、あなたが精神的支えや実際的な支えを得るために頼ることのできる人なら誰でも構いません。

支援ネットワークを持つことはとても大切です。長年の研究から、しっかりとした支援ネットワークを持っている人は、健康的で、長生きし、幸せである傾向が強いことがわかっています。

あなたのことを大切に思っている人たちは、あなたがストレスを受けたり、失敗したり、何かを失った時に、立ち直るのを支えてくれ、良いことが起きたときにはそれをいっそう良いものにしてくれます。また、あなたが落ち込んでいるときには、精神的に助けてくれます。あなたの不安や願い、夢に耳を傾け、わかってもらえたという安堵感をもたらしてくれます。そして、どうすれば問題を解決できるかじっくり考えるのに協力し、行き詰まったら気分転換するのを手伝ってくれます。あなたを励まし、ストレスや孤独感を和らげてくれます。

周りにあなたのことを気に掛けてくれる優しい人に恵まれれば、あなたが障害を乗り越え、ゴールを達成するのは容易になります。

よい支援ネットワークを維持するには、家族や友だちへの感謝の気持ちを大切にし、接触を絶やさず、またそれらの人たちがあなたを必要としているときには力になるようにしましょう。

支援ネットワークを築くには、ボランティア活動をしたり、新しいスポーツを始めたり、読書クラブに加わったりするとよいでしょう。またセキュリティに気をつけながらインターネットを利用して情報を調べてみることもできます。

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



無断複写・転載を禁じます。この出版物の一部を、著作権保持者の書面による許可なくして、いかなる形式もしくは手段、または電子的であれ、機械的であれ、写真複写、記録、もしくはいかなる情報保管及び回収システムによっても、複製もしくは伝送することを禁じます。

障害の解決策

障害を乗り越える

配布資料

解決策:セルフケアを実践する

- セルフケア = 体、心の健康を維持するために、自分で意識的に行う行動
- セルフケアは、人によってそれぞれですが、多くの場合、衛生管理、栄養、スポーツや趣味を楽しむといった生活スタイル、またプラス思考のセルフトークなどを含みます。
- 適切なセルフケアを行うことは、自尊心を高めることに役立ち、身体の健康、人間関係、収入、幸福度にプラスの影響をもたらします。
- 毎日、自分のための時間を 20 分は取りましょう。外へ出たり、良い本を読んだり、瞑想したり、ダンスをしたり、気分が良くなることなら何でも構いません。

セルフケアとは、体、心の健康を維持するために、自分で意識的に行う行動のことです。セルフケアの方法は、人によってそれぞれですが、まずは食事をする、入浴する、歯を磨くといった毎日の基本的な習慣から始まります。

基本的な衛生管理はもちろんですが、バランスのよい食事をする、禁煙、運動、ストレス管理、気分転換のための趣味などもセルフケアに入ります。

普段の生活の中で無意識のうちに心の中でつぶやくことを「セルフトーク＝心の口ぐせ」と言います。マイナス思考の心の口ぐせを避けることも優れたセルフケアの 1 つです。良くない状況を大げさにとらえたり、良くないことが起こるたびに自分を責めたりするクセがありませんか？できるかぎり、否定的な考え方を前向きな考え方に変えるようにしましょう。これは、練習すれば、簡単にできるようになります。例えば、「いくらやってもこれ以上うまくいかない」と考える代わりに「あとでもう一度やってみよう」と心の中でつぶやいてみましょう。

セルフケアは、健康や幸福感を保ち、心と身体の調和のとれた生活を送るのに欠かせません。自分を大切にすれば、健康はもちろん、人間関係、さらには収入といったさまざまな面でよい結果がもたらされます。

専門家は、少なくとも一日 20 分は、自分自身のために何かを行うよう勧めています。戸外へ出たり、友だちと散歩したり、瞑想したり、ダンスをしたり、お風呂に入ったり、日記を書いたり、もっと果物や野菜を食べたり、部屋を整理したりしてみましょう。良い習慣が身に付いたら、自分のことがもっと好きになり、成功を妨げる困難を打ち破る自信も増します。

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



無断複写・転載を禁じます。この出版物の一部を、著作権保持者の書面による許可なくして、いかなる形式もしくは手段、または電子的であれ、機械的であれ、写真複写、記録、もしくはいかなる情報保管及び回収システムによっても、複製もしくは伝送することを禁じます。

障害の解決策

障害を乗り越える

配布資料

解決策: 率先して変化をもたらす人になる

- 障害そのものに取り組むことによって、それを乗り越えることができるようになります。
- 変化をもたらす方法
 - 情報を得る — インターネットで調べる、専門家と話す
 - 地域社会に働きかける — 地元で懇談会や映画上映会などを開く
 - 啓発する — ソーシャル・メディアで発信する
 - はっきりと意見を述べる — 請願書に署名する、関係者への会合を持つ、投票する
- 事例: いじめ
- 率先して変化をもたらす人になることによって、あなたは自分自身だけでなく、他の人が成功を妨げる障害を打ち破るのを助けることになります。

これまでにあげた 3 つの解決法は、メンターや友だちの力を借りたり、自分自身の力を強くすることによって、困難を乗り越えられるようにするものでした。これら以外にも、自分が直面した問題についてはっきりと発言することで対処することも可能です。

もし、あなたが何らかの問題によって、つらい思いをしたり、よくない影響を受けたのなら、率先して変化をもたらす人になることによって、地域社会の他の女性が同じ思いをしなくて済むようになります。変化を起こす方法は、そうした社会問題について情報を得たり、その問題について地域社会に働きかけたり、啓発したり、意見を述べるなど、いろいろ考えられます。

いじめを例に考えてみましょう。ジェシーさんという女子生徒が、学校でいじめを受けていたとします。彼女は学校へ行くのが怖くなり、嫌がらせを避けるため、授業を休みがちになります。成績は下がり、自分のことが嫌でたまらなくなります。

ある日、ジェシーさんは、もうこれ以上我慢できないと感じました。学校から帰宅すると、いじめについて情報を集め始めました。いじめの原因と結果や、いじめを防ぐための法案や学校での取り組みに関する記事を読みました。ジェシーさんは、いじめに苦しんでいるのは自分だけでないことを知りました。

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



無断複写・転載を禁じます。この出版物の一部を、著作権保持者の書面による許可なくして、いかなる形式もしくは手段、または電子的であれ、機械的であれ、写真複写、記録、もしくはいかなる情報保管及び回収システムによっても、複製もしくは伝送することを禁じます。

障害の解決策

障害を乗り越える

配布資料

次に、ジェシーさんは、この問題について、地域社会に働きかけることを決意しました。地元のいじめに取り組む団体に協力を求め、友人、学校の先生、親、近所の人たちを交えた懇談会を開きました。そして、自分が調べたことや、学校でのいじめに対処するために全員が力を合わせる方法について、伝えるようにしました。

ジェシーさんは、ソーシャル・メディアでこの懇談会について紹介し、また、フェイスブック、ツイッターを使って、自分にとって重要な問題であるこの話題について友達に発信を続けました。

こうしたオンラインでの提唱活動は、次に問題に取り組む関係者に対し発言する機会へとつながりました。ジェシーさんは、県レベルや学校でいじめをもっと厳格に取り組むよう求め、地元の議員と面談することになりました。

つまり、変化をもたらす人になることで、あなたは、自分ばかりでなく、地域の他の人たちが困難を打ち破るのを助けることができます。そのような活動をする過程で、あなたは自信を身に付け、自分には肯定的な変化をもたらす力があると思えるようになるでしょう。

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



無断複写・転載を禁じます。この出版物の一部を、著作権保持者の書面による許可なくして、いかなる形式もしくは手段、または電子的であれ、機械的であれ、写真複写、記録、もしくはいかなる情報保管及び回収システムによっても、複製もしくは伝送することを禁じます。

スキット(寸劇)のシナリオ

障害を乗り越える

配布資料

1)否定的なボディ・イメージ — 「過食、摂食障害」

出演者:3~4人の学生

設定:女子中高生のグループが雑誌とInstagramを見ながら、「自分はモデルのように見えない」「モデルのように見えたらいいのに」「卒業後のパーティで好きなドレスを着てみたい」と話しています。グループの一人は、パーティと一緒にいく恋人がいないことにとってもストレスを感じ、自分の体重や容姿が原因で声をかけてもらえないと考えています。彼女は、昼食を抜き始め、友人と過ごすのを止め、その代わりにいつも激しい運動をして、体重が激減し始めました。友人たちは彼女を心配しています。

解決策:友人たちは彼女に声をかけて自分たちが心配していることを伝え、自分の気持ちを話し、助けたい思いを伝え、友人にも自分の気持ちを語るよう励ましました。彼女達は、非難や威嚇をせず、食事に関する話題よりも感情に焦点をあわせ、彼女に「批判したり審判したりしない」と伝えます。友人たちは、彼女が専門家の助けを求めることを共通して望み、パーティには自分たちと一緒にいき、一緒の時間を過ごそうと話しました。そして、もしよければ一緒に食事に行こうと誘いました。

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



無断複写・転載を禁じます。この出版物の一部を、著作権保持者の書面による許可なくして、いかなる形式もしくは手段、または電子的であれ、機械的であれ、写真複写、記録、もしくはいかなる情報保管及び回収システムによっても、複製もしくは伝送することを禁じます。

スキット(寸劇)のシナリオ

障害を乗り越える

配布資料

2) 家庭の事情 — 「採用時の判断基準」

出演者: 3~4 人の職場の同僚

設定: 地元のファースト・フード企業で、新しい従業員を雇うために 3 人の候補者の面接を行った後、誰を採用するかについて話し合っています。同僚の 1 人が、面接を受けた 1 人について、面接が終わった後でバッグから哺乳瓶が転がり落ちたのに気付いたといいます。その女性の素晴らしい経歴や前の勤務先からの推薦状にもかかわらず、他の同僚も、十代の母である彼女の職責を全うする熱意や能力について懸念を示しました。

解決策: 1 人が、同僚たちの発言に性差別がある点を指摘します。面接を受けた人が男性だったなら、同じように話したでしょうか？ 母親だからといって仕事に打ち込めないと言うのは間違っていると、自分の考えを伝えます。

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



無断複写・転載を禁じます。この出版物の一部を、著作権保持者の書面による許可なくして、いかなる形式もしくは手段、または電子的であれ、機械的であれ、写真複写、記録、もしくはいかなる情報保管及び回収システムによっても、複製もしくは伝送することを禁じます。

スキット(寸劇)のシナリオ

障害を乗り越える

配布資料

3) 身体的暴力、性的暴力 — 「兆候を見つける」

出演者: 3~4 人の同級生

設定: 数人の生徒が、新しい生徒が目にあざを作って現れたことに気付きました。その生徒に尋ねると、食器を片付けようとして戸棚の角にぶつけたのだと言います。それ以外にも、彼女が電話で父親に怒ったり動揺している様子がしばしば見られること、また、数々の誘いがあるにもかかわらず、放課後活動に残ることはなく、すぐに自宅へ帰らなくてはならない状況です。ある日、彼女が電話の後にトイレで泣いているのに気付きました。どうしたのか尋ねると、彼女は、父親の身体的、精神的虐待がひどくなっていることを話し始めます。

解決法: 生徒たちは、批判せずに話を聞いてあげます。そして、彼女は一人ではなく、虐待は彼女のせいではないと伝えます。そして、同様の状況にある人が利用できる地元の支援団体の連絡先を教えてあげたり、学校カウンセラーの所へ一緒にいくことを申し出ます。

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



無断複写・転載を禁じます。この出版物の一部を、著作権保持者の書面による許可なくして、いかなる形式もしくは手段、または電子的であれ、機械的であれ、写真複写、記録、もしくはいかなる情報保管及び回収システムによっても、複製もしくは伝送することを禁じます。

スキット(寸劇)のシナリオ

障害を乗り越える

配布資料

4)いじめに対処する — 「正しいことのために立ち上がる」

出演者:3~4人の同級生

設定:ある男子学生が、彼女に振られたことを腹いせに、元彼女のプライベートな写真をソーシャル・メディアに投稿し、学校全体にテキストで配信しました。彼女が昼食に行こうとした時、クラスメートが自分についてひそひそ話し、笑っていることに気づきました。彼女は恥ずかしさで学校へ行くのがやっとの状況です。

解決法:2人の生徒が、他の人たちに笑うのをやめるように伝え、いじめの対象となった女性の横に座ります。彼女に、「みんなすぐ忘れるわよ」と言って安心させ、彼女に学校カウンセラーや好きな教員、校長のところへ行って話すよう励まします。2人は、話したいなら自分たちが聞いてあげると伝え、何ら評価せず、敬意を持って耳を傾けます。

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



無断複写・転載を禁じます。この出版物の一部を、著作権保持者の書面による許可なくして、いかなる形式もしくは手段、または電子的であれ、機械的であれ、写真複写、記録、もしくはいかなる情報保管及び回収システムによっても、複製もしくは伝送することを禁じます。

スキット(寸劇)のシナリオ

障害を乗り越える

配布資料

5) セクシュアル・ハラスメントを申し立てる — 「状況はさらに悪化する」

出演者: スポーツ万能の生徒、チームメート、コーチ、カウンセラー

設定: バレーボール・チームに所属しているある女子生徒が、2 試合負けた後、コーチと話をしていました。コーチは、追加の練習をすることで、自分が知っている大学のスカウト担当者の目に留まるだろうと述べた上で、自分の腕を女子生徒の体の周りに回します。コーチは、1 対 1 の練習であれば彼女だけに集中できるので最善であると述べますが、その発言は女子生徒を不安にさせます。その後、女子生徒はチームメートに自分の気持ちを話します。

解決法: 友人たちは女子生徒に、学校カウンセラーに話すよう勧め、その際には一緒に付いていくと申し出ます。学校カウンセラーは、メモを取り、女子生徒に、調査が行われることと、本件は彼女の過ちではないことを話します。チームメートは、女子生徒とコーチの間で行われるミーティングに同席することを申し出ます。

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



無断複写・転載を禁じます。この出版物の一部を、著作権保持者の書面による許可なくして、いかなる形式もしくは手段、または電子的であれ、機械的であれ、写真複写、記録、もしくはいかなる情報保管及び回収システムによっても、複製もしくは伝送することを禁じます。

スキット(寸劇)のシナリオ

障害を乗り越える

配布資料

6)性差別 — “いつもそういうもの”

出演者:2人の店員とその上司

設定:放課後に小売店でアルバイトをしている2人の女性店員が、休憩時間を過ごしています。どちらもこの店でアルバイトを始めて2年になります。2人は、彼女たちの部署で最近昇進した職歴わずか半年の男性(ランス)について話しています。1人がもう1人に、この男性と苗字が同じだったため、偶然男性の給与明細を見てしまったと伝えます。この男性は、経験が浅いにもかかわらず、彼女よりも時給が高くなっていました。2人は、その理由を聞こうと自分たちの上司(男性、リック)に尋ねます。上司は、2人の不満を聞いた後、「そういうものだよ。男の方がいつも多く給料をもらうんだ」と言います。2人がそれに反論しようとする、「生理中なのか?」と言われました。

解決法:2人は、同じお店で働く他の女性従業員にも話を聞き、同様の経験をしていないか調べ、自分たちの懸念を、この店舗担当の地区マネージャーに伝えることにします。

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



無断複写・転載を禁じます。この出版物の一部を、著作権保持者の書面による許可なくして、いかなる形式もしくは手段、または電子的であれ、機械的であれ、写真複写、記録、もしくはいかなる情報保管及び回収システムによっても、複製もしくは伝送することを禁じます。

将来に備える

障害を乗り越える

配布資料

キャリアの目標を追求する際に障害となりそうな問題は何でしょうか？ どのようにそれらを乗り越えることができるでしょうか？ もしくはその準備をすることができるでしょうか？

-
-
-

障害に立ち向かう際に力を貸してくれそうな人は誰でしょうか？

-
-
-

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



無断複写・転載を禁じます。この出版物の一部を、著作権保持者の書面による許可なくして、いかなる形式もしくは手段、または電子的であれ、機械的であれ、写真複写、記録、もしくはいかなる情報保管及び回収システムによっても、複製もしくは伝送することを禁じます。

失敗から学ぶ

失敗を成功に変える

配布資料

失敗	マイナスの結果	プラスの結果	学んだこと

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



無断複写・転載を禁じます。この出版物の一部を、著作権保持者の書面による許可なくして、いかなる形式もしくは手段、または電子的であ
れ、機械的であれ、写真複写、記録、もしくはいかなる情報保管及び回収システムによっても、複製もしくは伝送することを禁じます。

自己管理の方法

ストレスに対処する

配布資料

ストレス要因に対処する

手放す

ストレス要因を避けることもできますが、それ以外に、優先順位を決め、自分にとって重要なことに焦点を絞るということも可能です。直面する問題すべてを解決することは不可能です。というのも、問題の中には、自分ではまったくどうすることもできないものもあるからです。自分で変えられないことについて心配してエネルギーを無駄遣いすると、自分で解決できることに向けてのエネルギーが失われてしまいます。自分の人生のどの部分が重要なのかを選び、それ以外を手放すことを学びましょう。

体に気を配る

十分な栄養を取り、運動し、自分の体を大切にしよう積極的に努力すると、ストレスを大きく緩和できることが分かっています。心身の幸せと健康を保つ4つの戦略を次に紹介します。

1. 運動する

運動は、ストレスを管理する計画の重要な部分です。過大なストレスを感じている時は、運動する時間などない、と考えがちですが、まさにそういう時こそ、運動が最も必要なのです。ストレスがたまりイライラして勉強に手がつかない時には、外を少し走ったり、アスレチック・ジムに出かけてみてください。ストレスホルモンを使い切った後の方が頭が冴えてよく考えることができるということが分かっています。

2. 食べ物に気を使う

バランスの取れた栄養をとることが健康につながることは誰もが知っていますが、それが一日中、活発に活動し、よい気分を保つことにもつながる点を理解している人はわずかです。ジャンクフードばかりを食べる人は、一日を通じてエネルギーレベルに高低が生じ、それがストレスを緩和する能力に悪影響を及ぼします。「体に悪い食べ物」や食べる量を減らすことに注目するのではなく、果物や野菜、全粒穀物といった「体に良い食べ物」をたくさん食べるように努めましょう。体に良い食べ物は、健康を増進するだけでなく、長時間にわたって集中力を維持するのにも貢献します。

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



無断複写・転載を禁じます。この出版物の一部を、著作権保持者の書面による許可なくして、いかなる形式もしくは手段、または電子的であれ、機械的であれ、写真複写、記録、もしくはいかなる情報保管及び回収システムによっても、複製もしくは伝送することを禁じます。

自己管理の方法

ストレスに対処する

配布資料

3. 十分な睡眠をとる

十分な睡眠をとることが難しいこともありますが、睡眠は、成長と明晰な思考に欠かせません。睡眠習慣を向上させるため、毎晩大体同じ時間に眠るようにしましょう。就寝の直前に運動したり、宿題をしたり、テレビを見たりするのを避けることが重要です。それから、ベッドは眠る時だけに使うようにしましょう。ベッドの中で一晩中眠らずにいろいろなことを心配してしまう場合には、「心配事の椅子」を決めて、考え事をする場所を別に指定してみましょう。そこに座って、物事を十分に考える時間を自分に与えてみましょう。必要ならば考え事のリストを用意してもよいでしょう。そして十分考えたら、もう考えるのはやめにしましょう。

4. 意識的にリラックスする

自分の体をだます方法を知っていると、スイッチを切り替えるように、ストレスを感じている状態から、リラックスした状態に切り替えることができます。体は、リラックスするときの神経系と緊張するときの神経系のいずれか一方しか一度に使うことができません。ですので、ストレスを感じた時には、それに対する自分の体の反応と正反対のことを行うことで、リラックスするときの神経系に切り替えることが可能です。例えば、パニックに陥ったときには、ただ横になって10回ほどゆっくり深呼吸をするだけでも大きな変化が現れます。さらに詳しくは、深呼吸の方法を学べるオーディオテープを使ったり、近所のヨガや瞑想のクラスに参加するとよいでしょう。

自分の感情に圧倒されない

1. 想像してリラックスする

時としてストレスから解放される最善の方法は、自分の心をもっとリラックスできる場所に連れて行くことです。これを実行する一つの方法がビジュアリゼーション(視覚化)です。自分がリラックスしているところを想像できるような美しく穏やかな場所を考えてみてください。ストレスを感じる時に、椅子の背にもたれかかり、深く腰掛けて深呼吸し、自分がその穏やかな場所にいることを想像してみてください。

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



無断複写・転載を禁じます。この出版物の一部を、著作権保持者の書面による許可なくして、いかなる形式もしくは手段、または電子的であれ、機械的であれ、写真複写、記録、もしくはいかなる情報保管及び回収システムによっても、複製もしくは伝送することを禁じます。

自己管理の方法

ストレスに対処する

配布資料

2. 気を紛らわす

ストレスから逃れるもう一つの健全な方法は、気を紛らわすことです。公園を散歩したり、静かな美術館での時間を楽しんだり、あるいは面白い小説を2、3章読んでみたりします。ミニ休暇は、5分間のティータイムや、10分間のお風呂のように短かってもいいのです。どのようなやり方であれ、心配事から離れ、自分自身に休憩を与えることにより、それに立ち戻ったときに対処しやすくなったように感じられるようになります。ただし、あらかじめ制限時間を設けることが大切です。気を紛らわすことによって、負っている責任から逃れことにならないように注意しましょう。

3. 健全なはけ口を見つける

あまりに強い感情で一杯一杯になり、その感情を想像上の箱の中にすべて押し込んで、対処するのは後まわしにしたくなることも時にはあるでしょう。そんな時は、対処する問題を一つに絞り、残りは一時的に無視することが賢明です。そのようにする一つの方法としては、自分の考えや心配事を健全な方法で放出することです。例えば芸術、音楽や詩、歌、踊り、ラップなどは、すべて自分の気持ちを外に出し、自己を表現する効果的な方法です。信頼する大人や友人と問題を語ることもネガティブな感情を放出するのに役立ちます。日記をつける、祈る、瞑想することも、そんな時には有用です。

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



無断複写・転載を禁じます。この出版物の一部を、著作権保持者の書面による許可なくして、いかなる形式もしくは手段、または電子的であれ、機械的であれ、写真複写、記録、もしくはいかなる情報保管及び回収システムによっても、複製もしくは伝送することを禁じます。

自己管理プラン

ストレスに対処する

配布資料

生活の中で自分がストレスを感じる 2 つの分野を明らかにします。

1.

2.

上記のストレス要因を管理するために使える方法を 2 つ明らかにします。

1.

2.

ストレスを減らすために考え方を变える

ストレスに対処する

配布資料

はじめに

厳密に言うと、状況そのものは、単独でストレスをもたらすものではありません。むしろその状況をどう理解するかという解釈が、感じるストレスの大小に影響するのです。自分が感じることを自分に言い聞かせることが正しい場合もあります。状況の中には、実際に危険で、体や、社会的立場、キャリアを脅かすものもあります。そのような場合、ストレスとそれに伴う感情は、体のいわゆる「早期警告システム」のようなもので、その状況の危険性を伝えてくれているのです。

しかし、私たちは、自分自身に厳し過ぎたり、不当に扱ったりすることがよくあります。このような習慣とマイナス思考とが相まって、過度なストレスや、惨めさを引き起こし、自信を大きく喪失することがあります。

次の3つのステップに従って、自分の考え方を転換し、ストレスの量を減らしましょう。

1. 自分の考え方を認識する
2. 自分の考え方を疑い、マイナス思考に挑戦する
3. 自分の考え方をより前向きな思考に切り替える

自分の考え方を認識する

将来に不安を覚えたり、自分を否定したり、自分の犯したミスを過度に批判したりするとき、マイナス思考になりがちです。マイナス思考は、自信を傷つけ、行動にも悪影響をもたらします。

マイナス思考は、意識の中に一時的に訪れ、悪影響を残して素早く去っていきますが、私たちはその重要性にほとんど気付くことがありません。考え方を切り替える最初のステップは、まず自分の考え方に気付くことです。自分が考えていることを観察し、頭の中で自分に言い聞かせていることに気付くことです。

これを実践する方法の1つは、ストレスの多い状況について考えるときに、自分の意識の流れを観察することです。どのような考えが出てきても抑制せず、それに耳を傾けながら、思考の展開を見守り、考えが浮かぶ度にワークシート「ストレスを減らすために考え方を变える」にそれを書き留めます。

自分で自分自身の考えに注意を払う、もしくは気付くことで、初めてそのような思考を管理できるようになります。ですから、自分の考えを意識することが、マイナス思考を管理する最初のステップです。

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



無断複写・転載を禁じます。この出版物の一部を、著作権保持者の書面による許可なくして、いかなる形式もしくは手段、または電子的であれ、機械的であれ、写真複写、記録、もしくはいかなる情報保管及び回収システムによっても、複製もしくは伝送することを禁じます。

ストレスを減らすために考え方を变える

ストレスに対処する

配布資料

自分の考え方を疑い、マイナス思考に挑戦する

マイナス思考に対処する次のステップは、自分で気付いたマイナス思考に挑戦することです。自分の書き留めた考え方を1つ1つを見て、理性的にそれに反論してみましょう。その考えが合理的であるかどうか自問自答し、事実と整合性があるかどうかをチェックします。次のように自分自身に尋ねてみましょう。

- 自分の考えを裏付ける事実、否定する事実は何ですか？
- 自分の感情と事実を混同していないでしょうか？このように感じているからといって、自分の認識が正しいと言えるでしょうか？
- このように考えるのは、ただ単に今気分が落ち込んでいるからでしょうか？

ワークシートにある「理性的な思考」の欄に、それぞれのマイナス思考に対する理性的な思考を書き込んでみましょう。

マイナス思考に対して理性的な疑問を持つと、その考えが間違っているのか、あるいは事実裏付けられているのかを、迅速に判断することができます。そのマイナス思考に一定の根拠がある場合は、適切に対処しましょう。その場合は、マイナス思考が、身を守るために必要な行為を取るようあらかじめサインを出していたと言えます。

自分のマイナス思考をより前向きな思考に切り替える

間違ったマイナス思考を否定した後、今度は理性的なプラス思考と肯定的な表現を使うことが有効です。状況をもう一度しっかり見つめ、それが何かよいチャンスをもたらしていないかを見直します。

肯定的な表現とは、自信を確立するのに役立つ励ましの言葉です。事実を理性的に評価し、それに基づく肯定表現を作ることで、マイナス思考がもたらした悪影響を取り去る作業を始められます。このような肯定表現をワークシートに書き込み、必要なときに使えるようにしておきましょう。

以下は、マイナス思考、理性的な思考、プラス思考(肯定表現)について示した例です。

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



無断複写・転載を禁じます。この出版物の一部を、著作権保持者の書面による許可なくして、いかなる形式もしくは手段、または電子的であれ、機械的であれ、写真複写、記録、もしくはいかなる情報保管及び回収システムによっても、複製もしくは伝送することを禁じます。

ストレスを減らすために考え方を变える

ストレスに対処する

配布資料

マイナス思考	理性的な思考	プラス思考
このテストの教材は難しく、私には決して理解できないだろう。	この教材は難しいけれど、誰かに連絡して、助けてもらえば、理解できるようになる。	私の頭は悪くないし、能力もある。最終的にはこの教材を理解できるだろう。
勉強が手に付かない。不安ばかりが先に立つ。なぜ私は、自分の不安をコントロールできないのだろうか？	不安を感じてもいいし、不安に感じるのが普通なのだ。危険があるわけではないし、自分のせいでもない。それが、私の感受性なのだ。	不安だからといって、あきらめてはいけない。このテストが心配だけれど、それでもそのテストのために勉強しよう。

出典: http://www.mindtools.com/pages/article/newTCS_06.htm

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



無断複写・転載を禁じます。この出版物の一部を、著作権保持者の書面による許可なくして、いかなる形式もしくは手段、または電子的であれ、機械的であれ、写真複写、記録、もしくはいかなる情報保管及び回収システムによっても、複製もしくは伝送することを禁じます。

ストレスを減らすために考え方を考える:ワークシート

ストレスに対処する

配布資料

マイナス思考	理性的な思考	プラス思考

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



無断複写・転載を禁じます。この出版物の一部を、著作権保持者の書面による許可なくして、いかなる形式もしくは手段、または電子的であ
れ、機械的であれ、写真複写、記録、もしくはいかなる情報保管及び回収システムによっても、複製もしくは伝送することを禁じます。

私の計画

夢を行動に移す

配布資料

行動計画

私の目標:

この目標を達成するとどんなプラスの結果がもたらされますか？

-
-
-
-

アクション・ステップ(具体的に実行するためのステップ)と達成期日:

-
-
-
-

私の計画

夢を行動に移す

配布資料

私が今週実行すべき小さな行動

-
-
-
-

障害となる可能性のあるものを見つけ出す

あなたの目標にとって障害となる可能性があるものは何ですか？

-
-
-
-

これらの障害を乗り越えるための方法は何ですか？

-
-
-
-

私の計画

夢を行動に移す

配布資料

私のドリーム・チーム

身の回りであなたが夢を実現するのに力を貸してくれる人を探しましょう。

次の点を考えてみましょう。

あなたの計画を現実のものにするためには何が必要ですか？

その必要なものを得るために力を貸してくれる可能性がある人は誰ですか？

あなたに情報やスキル(技能)などを提供できる人は誰ですか？

この「ドリーム・チーム」があなたに力を貸してくれる方法として考えられるものを書き出しましょう。

次の点を考えてみましょう。

あなたの個人的計画のどの部分で助けが必要ですか？

あなたの個人的計画で自分自身よくわからなかったり、難しいと思う点はどこですか？

もっと情報が必要なものは何ですか？

-
-
-
-

専門家に質問する

夢を行動に移す

配布資料

助言を頂く際の質問の例

- ○○さん(先生)が夢を実現される上で役に立ったと思われる資質は何でしょうか？
- ○○さん(先生)が私の年齢だった頃、どのような知識を持っていたら良かったと思われますか？
- 現在のような仕事に興味を持たれた理由は何ですか？ また仕事をどのように始められましたか？
- 大学では何を専攻されましたか？
- どのようにして現在のような仕事に就かれましたか？ その分野の仕事に就く前に知っていたら良かったと思うことは何ですか？
- 自分がこうありたいと考えていたところに現在おられますか？
- 自分が最も誇りに思われる点は何ですか？
- ○○さん(先生)が仕事をされる上で、最も価値があった授業は何ですか？
- キャリアを成功させる上で最大の障害は何でしたか？ どのようにしてそれを乗り越えられましたか？
- 成功するために最も必要なリーダーシップの特徴は何ですか？
- 仕事で好きな点は何ですか？