

## 【心理資本を高めポジティブな態度をもつ】

### セミナー報告

2017年6月8日

思康博企业管理咨询(上海)有限公司

#### 従業員のメンタルヘルスの課題

今の社会背景と経済背景のもと、企業や従業員が直面するストレスはますます大きくなっており、従業員のメンタルヘルスを企業もより重視するようになった。企業が岐路にたつとき、従業員は自信をもってチャレンジングなタスクを受け入れることができるだろうか？困難にぶつかったとき、すばやく元の状態に戻ることができるだろうか？積極的、楽観的な態度をもつことができるだろうか？弊社では従業員の心理資本の開発により、個人やチームがよりチャレンジングなタスクに



従事できるようになると考える。2017年5月17日サイコム・ブレインズ上海は「心理資本向上」をテーマとしたセミナーを実施し、20社24人のHRやマネジャーが参加した。

#### 心理資本のHEROモデル

今回の講師の王慧霞講師はAPPC全国応用心理学心理講師、国家二級カウンセラー、DISC認定講師である。王講師はわかりやすい物語やゲームの体験により、心理学の原理を参加者に理解させた。スタート時、講師はアイスブレイクにより人と人との間の心理構造が異なることを体感させ、「心理資本セルフチェック」により、自分自身の心理資本のレベルを理解させた。そして項羽と劉邦の物語から、職場における3つの資本「心理資本、社会資本、人的資本」を導き、このうち「心理資本」が成功の決定要素であると強調した。そして人の心を感動させ



るビデオ視聴により、心理資本の重要性を説明し、「HERO」モデルを詳しく紹介した。「H、E、R、O」はそれぞれ希望(Hope)、効能感(Efficacy)、レジリエンス(Resiliency)、楽観(Optimism)である。講師は心理学の実験を使い、「成功体験」から効能感がどこから来るのかを説明した。「成功ルート」の体験からは「希望」のもつ意味を体感させた。「挫折後の復活」ゲームから参加者はレジリエンスの必要性を体感し、「チーズはどこに逃げた」の物語やOHカード活動からマイナス感情をプラス感情に置き換える体験をしてもらい、「楽観的なことは自分の人生に何をもたらすか」について考えてもらった。最後にこれら4つの心理資本が成功を決定づける要素になると総括した。

#### 参加者の感想

本セミナーに参加した参加者からは以下のような感想があった。

- 非常に意義があり、心理学に関する知識を学んだ。
- とてもよかった！収穫が多い。心理資本は企業の重要な資本であり、創造的で活力のある企業は社員の積極的楽観的な心理資質と密接に関係している！

- とてもよかった。とても意義がある。
- 雰囲気は活発で、講師の考えは明確、収穫もあった。多くのことを改めて考え直す必要がある。従来の仕事のやり方や凝り固まった考え方を調整する必要がある。
- 内容は実用的でわかりやすい。今回の内容は自分にもとても役立つ。
- ビデオ放映や OH カードによる進行方法は参考になる。ありがとうございました！
- 収穫が多い。また開催してほしい。実用的で効果があり仕事に役立つ。
- 講師とプログラム内容はとても魅力的だ。
- 仕事にも生活にも啓発があった。授業の雰囲気も気軽に楽しかった。
- 講義内容は積極的な意義があり、参考にする価値がある。



### サイコム・ブレインズが提供するサービス

経済発展のスピードが速く日進月歩の大都市では、ほとんどの環境要素の変化が激しく、企業や従業員が直面するストレスも日々大きくなっており、メンタルヘルスの問題はあらゆる人に起こりうると言えよう。

心が疲れ、逃避したいとき、どのようにストレスに直面しマイナス感情を転換し、心理資本を向上させ、仕事や生活に積極的に向き合うか？部下に元気がなく、仕事のやる気がないとき、どのように効果的にコミュニケーションをとり、メンタル面から部下の仕事へのやる気を高めるか？

サイコム・ブレインズでは今回の「心理資本」以外に、下記テーマでのメンタルヘルスシリーズ講座の実施が可能である。本シリーズ講座は 8 コースあり、心理学の原理についてわかりやすく説明していると同時に、仕事や生活における実行可能な方法やスキルを紹介しており、皆様のお役にたつと信じております。

#### ※全社員向け

- セルフケア(1)-ストレス基礎知識篇
- セルフケア(2)-ストレス管理応用篇
- 心で感じる-共感能力を育成
- 心理資本を向上させポジティブな態度を養う

#### ※管理者向け

- ラインケア(1)-基礎知識篇
- ラインケア(2)-応用篇
- 性格を読み取る-部下を熟知したリーダーシップ
- 仕事場面に応じた部下動機付けの方法

※以上のコースは無料お試しが可能です。ぜひお問合せくださいませ！※

思康博企業管理諮詢(上海)有限公司

担当: 沈(Shen)、林(Hayashi)

TEL: (021) 6841-3005

Email: [cbs@cicombrains.com](mailto:cbs@cicombrains.com)