

# エンジニアのためのサバイバルスキル PART1

— 認知を変え行動を変え厳しい局面を乗り切ろう

2011. 09. 02

酒井 卓也 (産業カウンセラー)

# アジェンダ

- アイスブレイク
- はじめに
- 産業カウンセラーとは
- エンジニアを取り巻く環境
- 認知を変え行動をかえる
- 自己分析ワーク
- 対処法(コーピング)
- まとめ

## アイスブレイク

- ペアになる。
- 送り手と受け手を決める。
- 送り手は自分が表現する「気持ち」を決める。
- 送り手は、顔の表情で受け手に自分の「気持ち」伝えようとする。
- 受け手は、送り手の「気持ち」を受け取ろうとする。
- 受け手は、送り手から受け取った「気持ち」次のように伝える。  
「あなたは今、〇〇な気持ちなんですね」
- 送り手が表現した気持ちと、受け手が受け取った気持ちが一致したらOK。
- 役割を交代して、繰り返し。

# はじめに

## ○ 趣旨

- カウンセリング理論の一つである「認知行動トレーニング (Cognitive Behavioural Training)」を、組込みエンジニアなりの捉え方で皆さんに紹介する。
- 実際に自分の物事の捉え方(認知)と自分自身の反応(行動)を分析し対処法を立てる体験。

## ○ もって帰っていただきたいもの

- 自分が厳しい局面に遭遇したと感じた時に、その局面を生き抜く技。
- 後輩指導のためのヒント。

## 産業カウンセラーとは

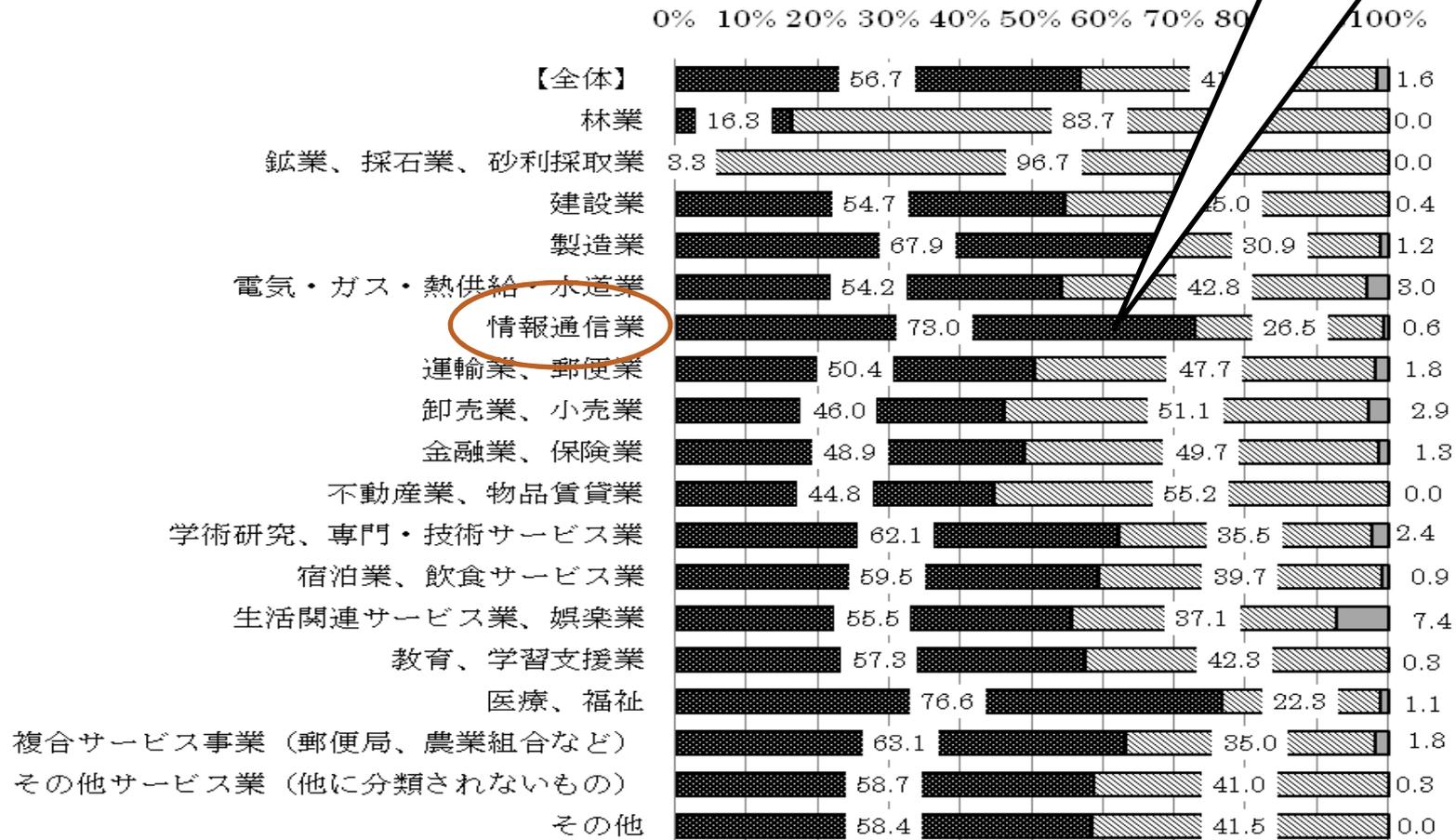
- 産業界においてカウンセリングの知識・技法などを用い、職場生活に関係する問題に心理学的援助を行う**専門家**である。
- 役目
  - 労働者が人としてのよりよいあり方(ウェルビーイング)を保持でき、その結果、**組織目標**を達成できるように援助する。
- 産業カウンセラーの三つの活動領域
  - **メンタルヘルス**対策への援助
  - **キャリア**開発への援助
  - 職場における**人間関係**開発への援助



# エンジニアを取り巻く状況

## 業種別メンタル不調者の発生割合比較

メンタルヘルスに問題を抱えている社員（正社員、産業別）



IT系は医療、福祉に次いで二番目にメンタルヘルスに問題を抱える人が多い

■メンタルヘルス不調者がいる    □メンタルヘルス不調者がいない    ■無回答

<http://kokoro.mhlw.go.jp/shien/toukei.html>「職場におけるメンタルヘルスクア対策に関する調査」結果 より

# エンジニアを取り巻く状況

- とあるエンジニアの事情 ※この事例はフィクションです。
  - 電機メーカー勤務のAさん28歳。3年付き合った彼女と結婚。ハネムーンベイビーで妻は妊娠中。
  - 新居に引っ越し、ご近所さんの顔触れも変わった。
  - そんな中、リーマンショックで景気が傾き、合理化の一環として、Aさんは、部署を異動することになり、上司が変わることになった。
  - 少ない人数で仕事をこなさなければいけないため、仕事上の負担が多くなり、家に帰るのも深夜に。
  - 帰りが遅いことに妻は不満を持ち、子供が生まれてもこれではシングルマザーねと言われる始末。
  - さらに、実家の親父が亡くなり、老後の面倒をみてほしいと、母親が泣きついてくるが、妻と母親はそりが合わず、妻は同居に反対している。

# エンジニアを取り巻く状況

・ライフイベント(生活上の出来事)とストレス

	ライフイベント(抜粋)	
1	(愛する)配偶者の死	100
2	離婚	73
3	配偶者との別居	65
5	家族の一員の死亡	63
6	病気や怪我	53
7	結婚	50
8	解雇	47
9	夫婦の和解	45
10	退職	45
14	新しく家族メンバーが増える	39
15	仕事の再適応	39
16	家庭経済状況の大きな変化	38
18	異なった仕事への配置換え(転職)	36
22	仕事上の責任(地位)の変化	29
25	優れた個人の業績	28
27	本人の進学または卒業	26
28	生活状況の変化	25
30	上司とのトラブル	23

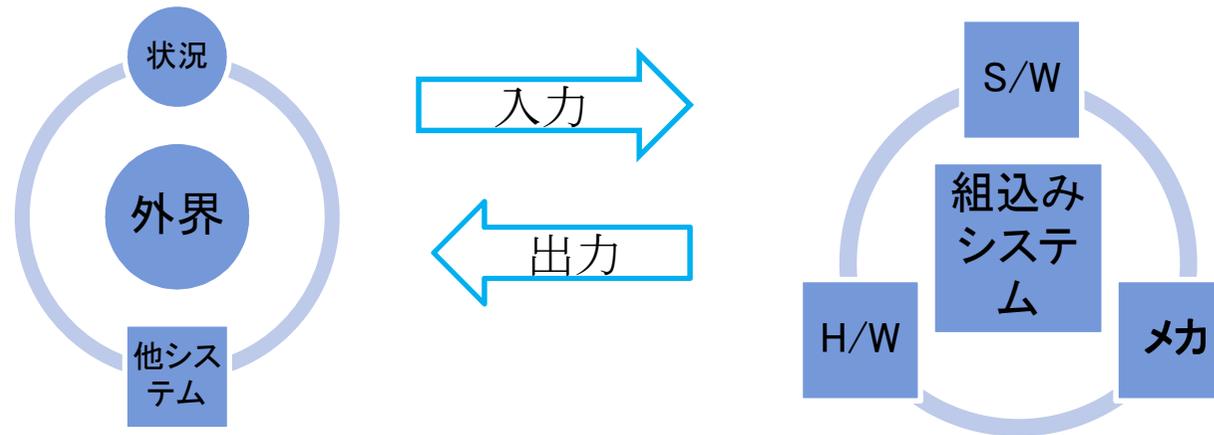
社会的再適応評定尺度

良いことも悪いこともふくめて、生活上のあらゆる出来事がストレスの原因となる。どのような出来事がストレッサー(心理的ストレス刺激)となるのかを調査してまとめた結果。

その時に同時に発生しているライフイベントの、社会的再適応尺度の合計値が高いほどストレスフルな状況にさらされていると判定する。

# 認知を変え行動をかえる

## 組み込みシステムの外界の相互作用のモデル



システムが置かれる外界は、状況(システムが解決すべき課題)や、他システムとの関わりで構成される。外界からの入力情報に対し、システムは情報を処理し、データまたは、メカニカルな動作の形で外界に出力をする。

例: ETロボコン



入力:

- ・コースの状況をセンサーで検出する。

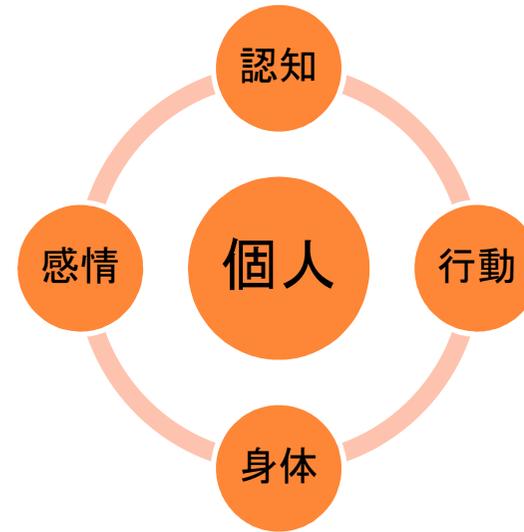
出力:

- ・ラインに沿って走行する。
- ・難所を攻略する。

# 認知を変え行動をかえる

## 個人のモデル化

CBTでは、個人を4つのパート「認知」、「行動」、「感情」、「身体」で構成されているとする。

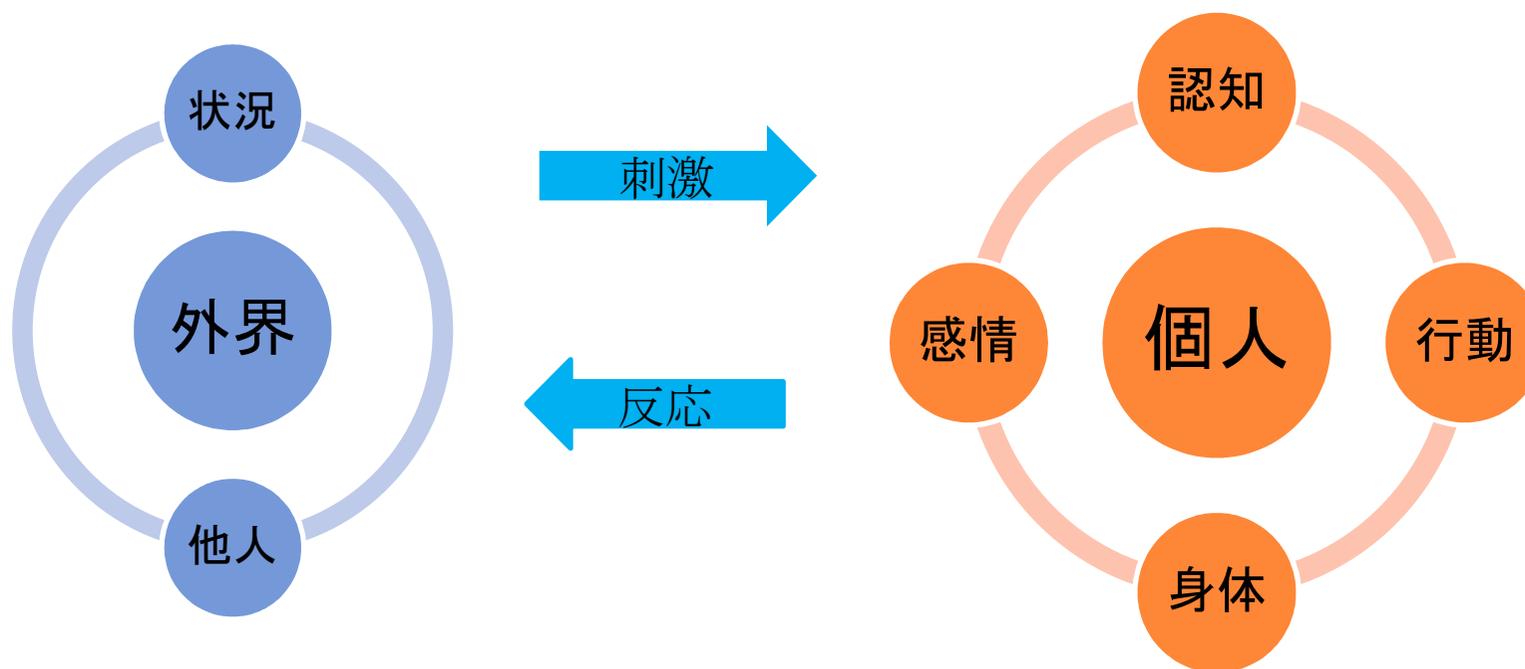


- 認知（自動思考）
  - 外界の出来事をどう捉えるかという主観的な体験のこと。出来事に対する考え（思考）、出来事に対し想起されたイメージ。
- 感情
  - 外界の出来事が引き金となって、その人の中に湧き起こる気持ち、気分。
- 身体（身体反応）
  - 外界の出来事をきっかけに起こる、身体的な反応。
- 行動
  - 出来事に対して、自分が表現する行動、身体的な動作。

# 認知を変え行動をかえる

## 個人との外界との相互作用のモデル

個人が置かれている環境は、状況（社会的な背景やその場面での出来事）と、そこに関わる他人との相互作用で構成される。

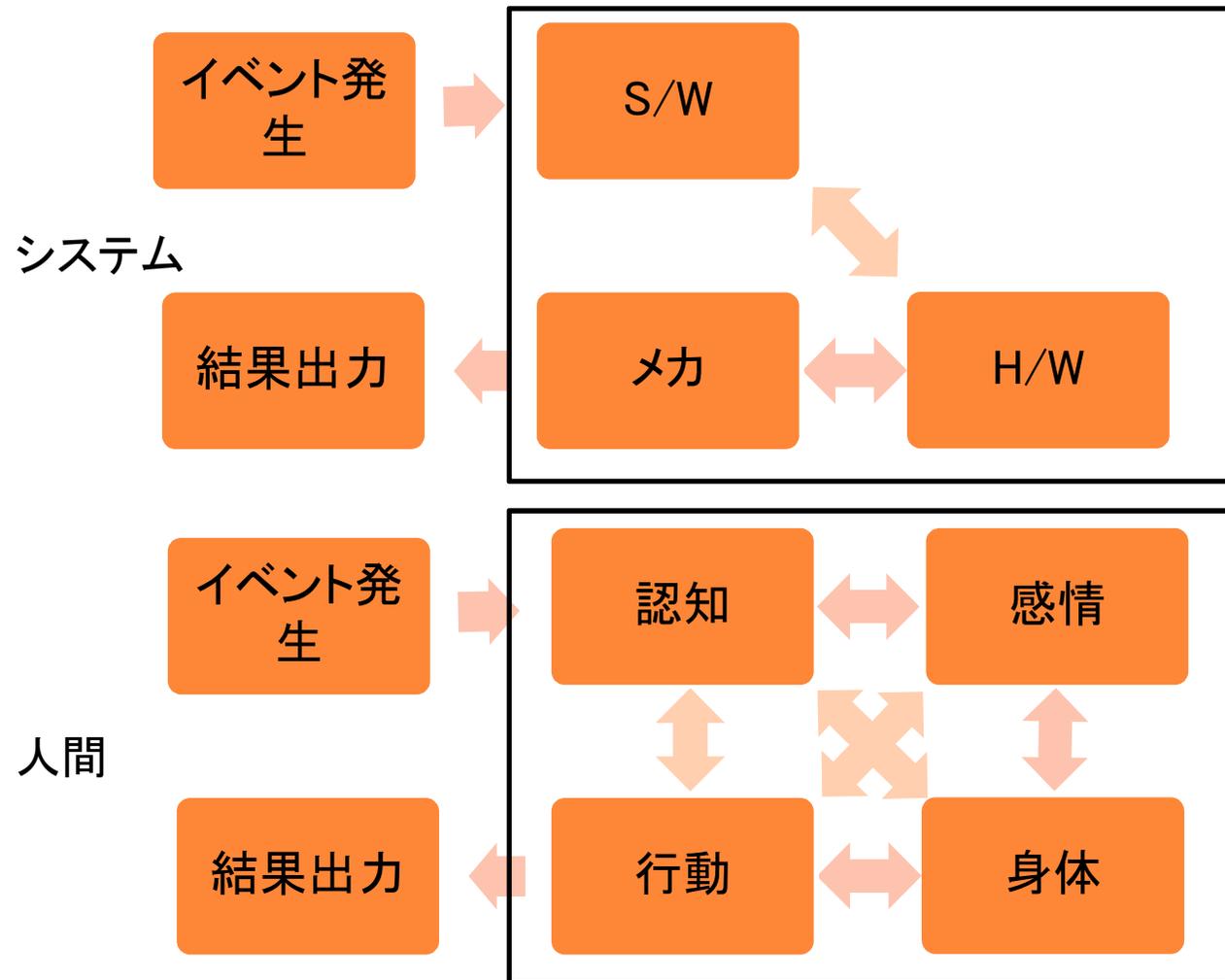


個人は、認知（受けた刺激の意味付け）、湧き起こる感情、起こした行動、身体的な反応の相互作用で構成される。

外界からの刺激に対して、個人は内的な相互作用の結果として反応する。その反応に至るプロセスは、人それぞれである。

# 認知を変え行動をかえる

内的な相互作用のシステムとの比較

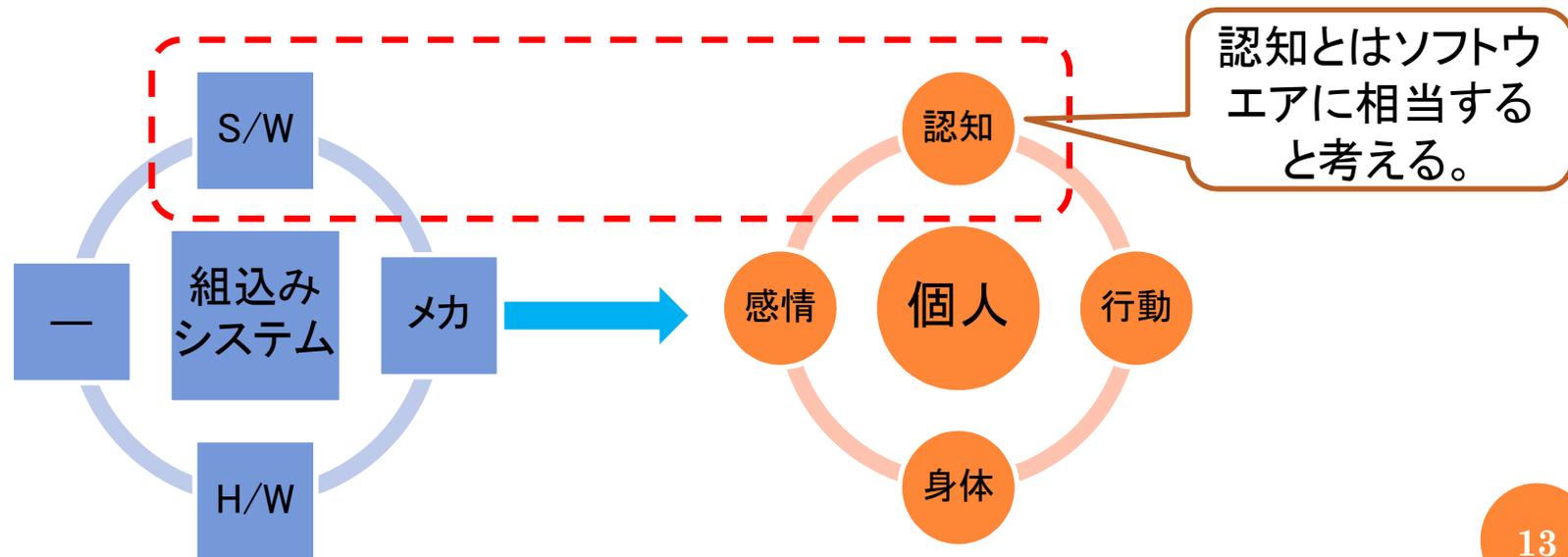


システムの処理過程は固定的。設計者の意図したこと、(間違いも含めて)作った通りの動作をする。

システムと違い、人間の処理過程は固定的ではなく、複雑であり、部分の状態が、相互に影響しあい全体の動作に影響する。

# 認知を変え、行動を変える

- 「認知を変え、行動を変える」ということは、自分を構成している要素(認知・感情・身体・行動)の相互作用を分析し、新しい環境に対応できるように、自分自身の手で設計を見直し、プログラムしなおすことである。
- 認知と行動は自分で選ぶことができる。入ってくる情報は同じでも、認知の仕方と行動を変えることで、自分が陥っている厳しい状況から抜け出すことができる。



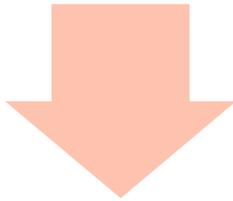
感情以外の部分は、置き換えて考えると理解しやすい。

# 自己分析ワーク

## STEP1 (アセスメントの例)

### ① 外界の出来事の分析

- ・ 状況
- ・ 他者



### ② 自己の内的プロセスの分析

- ・ 認知
- ・ 感情
- ・ 身体
- ・ 行動

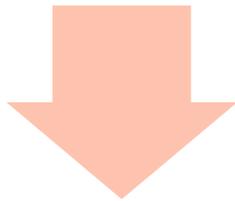
- その時あなたには、
  - ・ どのような出来事がありましたか？（状況）
    - 自分の担当のプログラムで障害を出してしまった。
    - しかも二度目。
  - ・ 誰から影響を受けましたか？（他者）
    - 上司から厳しく叱責された。
- その時あなたは、
  - ・ 何が頭のなかに浮かんできましたか？（認知）
    - なんて自分は駄目なんだろう。
    - 自分はエンジニアに向いていないのかも。
  - ・ どのような気分、感情が湧きましたか？（感情）
    - 落ち込み
    - 自分に対する怒り
  - ・ 身体に何か変化を感じましたか？（身体）
    - 身体がこわばる
    - 胃が痛む
  - ・ どのような行動をとりましたか？（行動）
    - 視線を落とす
    - 黙り込む

# 自己分析ワーク

## STEP1 アセスメント

### ①外界の出来事の分析

- ・ 状況
- ・ 他者



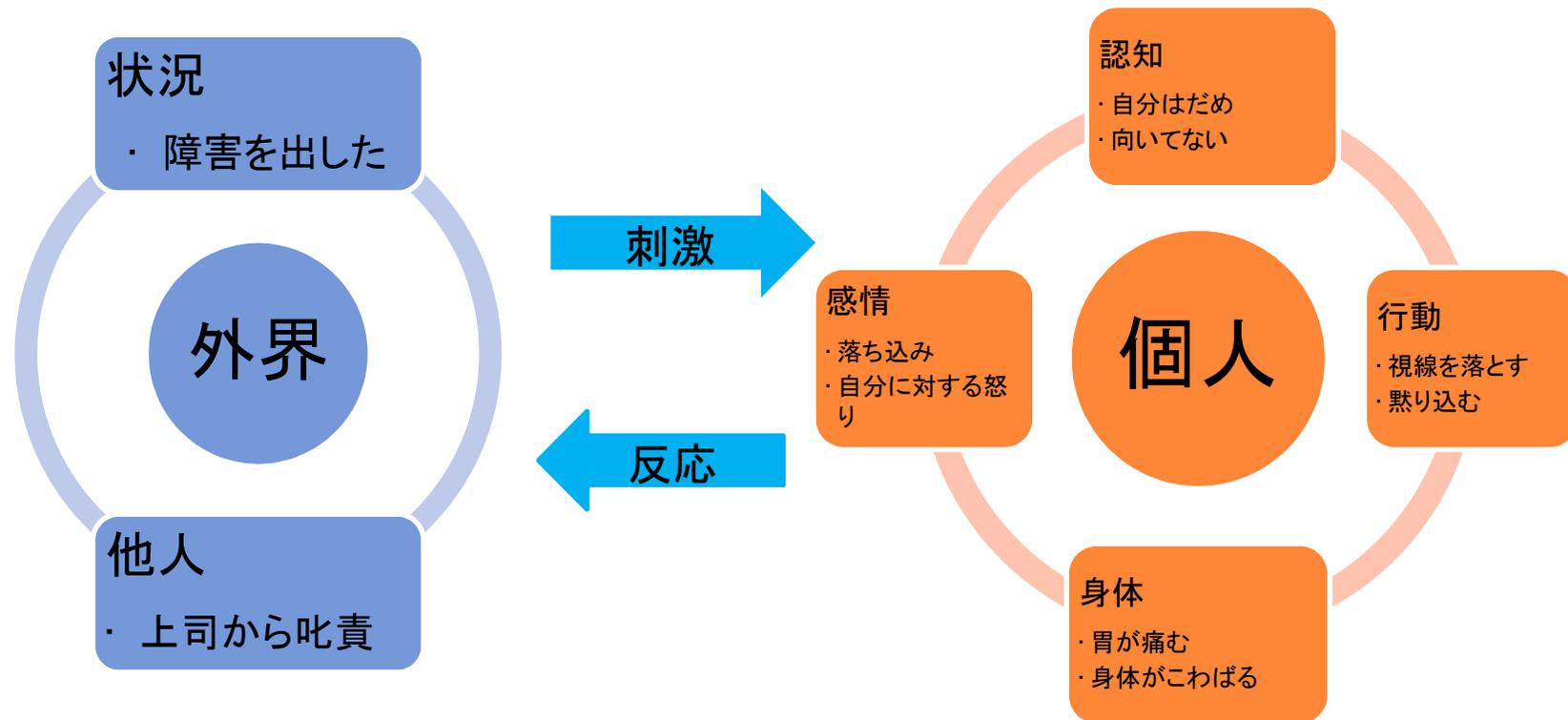
### ②自己の内的プロセスの分析

- ・ 認知
- ・ 感情
- ・ 身体
- ・ 行動

- その時あなたには、
  - ・ どのような出来事がありましたか？（状況）  
〔 〕
  - ・ 誰から影響をうけましたか？（他者）  
〔 〕
- その時あなたは、
  - ・ 何が頭のなかに浮かんできましたか？（認知）  
〔 〕
  - ・ どのような気分、感情が湧きましたか？（感情）  
〔 〕
  - ・ 身体に何か変化を感じましたか？（身体）  
〔 〕
  - ・ なにをしましたか？（行動）  
〔 〕

# 自己分析ワーク

アセスメントの結果を相互作用のモデルに当てはめる



その時、自分に何が起こっていたのか、客観的に分析するだけでも不安を軽減する効果がある。

# 自己分析ワーク

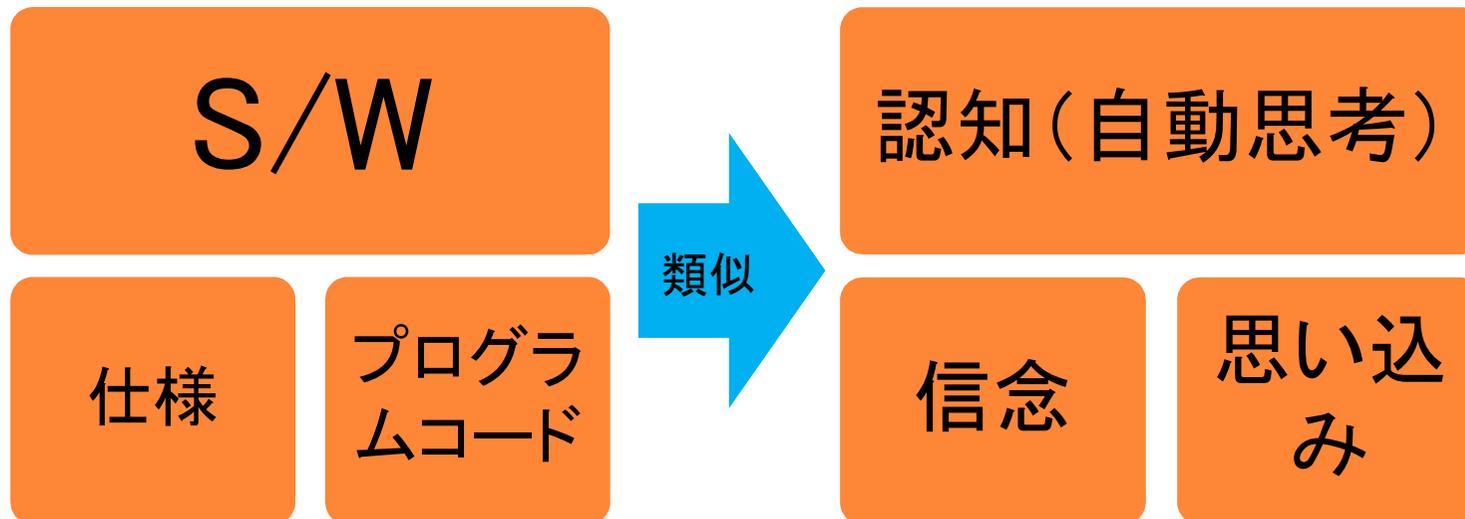
## 認知(自動思考)の詳細分析

- 認知は自動思考とも言う。その状況になると、瞬間的に浮かんでくる考え。学習(経験)の結果、培われてきたもの。
  - 例:上司の叱責→自分は駄目だ
- 認知の部分は更に階層的な構造に分割できる。
  - 信念:良いエンジニアは完全な仕事をするべきだ
  - 思い込み:

仕事を完全にできないエンジニアは駄目だ。だから自分は向いていない。

```
if(仕事==完璧){  
    printf("良いエンジニア。¥n");  
}else{  
    printf("駄目エンジニア。¥n");  
}
```

背景には、親などから受け継いだ、価値観などの影響がある。



# 自己分析ワーク

## 認知の自己分析

- あなたが不都合を感じている認知(自動思考)はなんですか？

[ ]

- その認知(自動思考)を支えている信念は何だと思えますか？

[ ]

- 信念によって作られた、あなたの思い込みは何ですか？

[ ]

# 対処方法(コーピング)

## ○ コーピングとは

- 「問題にうまく対処」すること。心理的ストレス反応を低減することを目的とした認知的または行動的な対処法のこと。

## ○ 認知系コーピング

- 自分を苦しめている原因となる、信念や思い込みの部分を見直すことで問題にうまく対処する。
- 状況は変えられなくとも、捉え方を変える。

## ○ 行動系コーピング

- 実際に具体的な行動を起こすことで、問題に対処する。
- 可能な範囲で状況を変える。

## ○ サポート資源

- 自分を支えてくれる、あらゆる資源。
- 友人、家族、同僚、外部の機関、過去の思い出…etc

## 対処方法(コーピング) 認知系コーピング

- あなたが理想とする(不都合を感じないと思う)自動思考は？

[ ]

- もし理想のために、自分の信念を変えたとしたら？(追加するとしたら？)

[ ]

- その信念の変更によって、あなたの思い込みはどのように変化しますか？

[ ]

- 自動思考を変えることによって、あなたの感情、身体はどのように変化しますか？

[ ]

# 対処方法（コーピング） 行動系コーピング

## ○ 行動系の対処法についての三原則

- まず生活習慣を整える。
  - 食事、睡眠、運動。
  - 休む時は休む。
- 解決できるものは解決してしまう。
  - 解決に向かって計画を立てる。
  - 問題と対決する。
- どうしても解決できないものは解消する。
  - 身体的な疲れには、気晴らしの時間（レクリエーション）を持つ。
  - 精神的な疲れには、ゆったりした時間（リラクゼーション）を持つ。

## ○ 現状を打破するためにあなたが出来そうなことは何ですか？

## まとめ

- カウンセリング理論の一つである「認知行動トレーニング (Cognitive Behavioural Training)」を、エンジニアなりの捉え方で皆さんに紹介しました。
- 実際に自分の物事の捉え方 (認知) と自分自身の反応 (行動) を自己分析し対処法を立てる体験をしました。
- 自分自身をリバーズエンジニアリングして、「仕様」を変更し、「プログラム」を変更することで、厳しい局面をしなやかに乗り越えるようになりましょう。

以上

参考文献:

認知療法・認知行動療法カウンセリング

CBT初級カウンセリング 初級ワークショップ 伊藤絵美 著 星和書店