



エンジニアのためのサバイバル スキル Part2

ー「エンジニアの仕事」とうまく付き合うための戦略

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
- バーンアウトとは
- あなたと仕事との関係
- 仕事との関係改善のための4ステップ
- エンジニアの仕事と付き合う6つの戦略
(グループディスカッション)
- まとめ

アイスブレイク

- 人間知恵の輪
 - 5人程度でグループになる。
 - 両腕を前に出し、適当に手をつなぐ。
 - 手をつないだままの状態を移動し、環になる。

はじめに

- 趣旨

- エンジニアを襲う、燃え尽き症候群 (Burnout Syndrome) についてその兆候への気づき方と、立ち向かうための戦略の紹介。
- 各人の「エンジニアの仕事」との付き合い方のなかで、燃え尽きることなく、やりがいや目的意識をもって働き続けるための工夫や知恵をディスカッションします。

- 持ち帰っていただきたいもの

- 自分が燃え尽きてしまった時に立ち直るための方策。
- 燃え尽きてしまった部下や、同僚に対する援助。

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



バーンアウトとは

- あなた自身に、あるいはあなたの周囲の人に、こんな兆候はありませんか？
 - 夜ぐっすりと眠れない。
 - 食事がおいしく食べられない。
 - まとまった休みを取っても休んだ気がしない。
 - 仕事に対してシラケている。
 - 努力しようという気がしない。
 - なんでこんなこと(仕事)をしているのだろう。
 - うまくやれるイメージが描けない。
 - 自分は価値のない人間だ。
 - 死にたくなる。
- これらの兆候のいくつかが、2週間以上みられたら、燃え尽きかけているのかもしれない。

バーンアウトとは

- バーンアウトは看護師、ソーシャルワーカー(社会福祉事業に従事する者)といった対人援助職に特有の問題として研究されてきた。
- 全力を傾けて仕事に打ち込んできたはずなのに、ある日突然やる気を失ってしまう。
- 仕事に対して以下の3つの状態を表す。
 - エネルギーの枯渇
 - ・ 仕事をこなそうという気力が低下している。
 - 熱意の喪失
 - ・ 仕事に対してやりがいや、意味を失っている。
 - 自信の喪失
 - ・ 自分もうまくやれないという感じをしばしば持つ。
- なぜそうなるのか
 - あなたと「仕事」の関係がうまく噛み合っていない。
 - だから必要以上に消耗してしまう。

あなたと仕事との関係

- 以下の6つの領域について仕事との関係をアセスメントする。
- 仕事の負担
 - 量が多い、時間が足りない、複雑
- 裁量権
 - 自分でコントロールできるという感覚の制限
- 報酬
 - 得られる評価、喜び、満足を得られない
- 共同体
 - 上司、部下、同僚、顧客との摩擦がある
- 公平性
 - 人事処遇の不透明性、結果だけを知らされる
- 価値観
 - 組織への信頼が損なわれている、組織の価値観とのずれ
- あなたと仕事との間でどの領域に問題があるかを明らかにする。(仕事関係テスト)

仕事との関係改善のための4ステップ

- 問題の領域に対して次のステップで仕事との関係を改善していく。
 - 問題を明確にする
 - 6つの領域のどこが問題なのか。
 - その領域での特有の問題は何か。
 - 扱いやすいレベルまで問題を掘り下げる。
 - 目標を設定する
 - 様々な解決法の中から選択肢を絞る。
 - 何が実現可能か。
 - 目標を持つことで、コントロールする力を得る。
 - 行動を起こす
 - ターゲットを設定する。
 - 自己啓発的な行動を起こす。
 - 自発的に行動する。
 - 経過を振り返る
 - 小さな変化を希望に変える
 - 何をしてどのような反応があったか検証する。

エンジニアの仕事と付き合う6つの戦略 (グループディスカッション)

● グループディスカッション1

- 仕事関係テストで同じ領域を問題としている人たちで、仕事との関係改善のための戦略を立てる。
 - 問題の明確化→目標設定→行動計画

● グループディスカッション2

- 同じ領域を問題なしとしている人たちで、グループをつくり、どのような戦略をつかって仕事との良好な関係を保っているのか話し合う。
 - その問題が起こらない理由。
 - 自分の行動特性
 - 職場環境…etc.

まとめ

- バーンアウトしてしまうことは、本人にとっても、会社にとっても損失である。
- 行き詰まりを感じたら、自分と仕事とがどのような関係にあるか、チェックしてみる。
- 問題に対し戦略的解決を試みる。
 - 問題の明確化→目標設定→行動→経過を振り返る。
- 人間関係と同じように、仕事とも良好な関係を保ち、幸せなエンジニアライフを送りましょう。

以上

参考文献:

バーンアウト 仕事とうまくつきあうための6つの戦略

マイケル・P・ライター/クリスティーナ・マスラック 著 金子書房