

メンタル管理の柱17

【ワーク】ベネフィット・ファインディング



■著作権について本冊子と表記は、著作権法で保護されている著作物です。本冊子の著作権は、発行者にあります。本冊子の使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

■使用許諾契約書本契約は、本冊子を入手した個人・法人(以下、甲と称す)と発行者(以下、乙と称す)との間で合意した契約です。本冊子を甲が受け取り開封することにより、甲はこの契約に同意したことになります。

1. 本契約の目的: 乙が著作権を有する本冊子に含まれる情報を、本契約に基づき甲が非独占的に使用する権利を承諾するものです。

2. 禁止事項: 本冊子に含まれる情報は、著作権法によって保護されています。甲は本冊子から得た情報を、乙の書面による事前許可を得ずして出版・講演活動および電子メディアによる配信等により一般公開することを禁じます。特に当ファイルを第三者に渡すことは厳しく禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社および関連組織においてのみ本冊子に含まれる情報を使用できるものとします。

3. 損害賠償: 甲が本契約の第2条に違反し、乙に損害が生じた場合、甲は乙に対し、違約金が発生する場合がございますのでご注意ください。

4. 契約の解除: 甲が本契約に違反したと乙が判断した場合には、乙は使用許諾契約書を解除することができるものとします。

5. 責任の範囲: 本冊子の情報の使用の一切の責任は甲にあり、この情報を使って損害が生じたとしても乙は一切の責任を負いません。

※ワークシートは最終ページにあります。

Q1. 最近起きた、あるいはこれまでずっと抱えている「自分の弱み、辛い体験、傷ついた言葉、悪いニュース」といったネガティブな内容を最低1つ挙げてください（なるべく具体的に）。

【ヒント】

- ・他人から言わされた一言
- ・イライラした出来事
- ・自分自身の性格
- ・職場環境について

こういった観点に着目してみましょう。

Q2. Q1で書き出した各内容に対して、意味を見出してみましょう。ネガティブな出来事から良い面をひねり出してみてください。

例)

「今の仕事はものすごく重労働で自分には負担が大きいけど、ずっと動かない仕事よりはずっと健康的かもしれないな」

「前の職場は残業も多い上にみんなピリピリしていて労働環境が最悪だったけど、そのおかげで転職に踏み切れて今は人間らしい生き方ができているんだな」

「自分は昔から内気で人付き合いが上手くいかないけれど、その分面倒な飲み会や遊びに誘われることも少ないので得してる部分もあるな」

ワークシート