



メンタルマネジメントのやり方。職場と自分を守る 5つの実践法

ビジネスの世界では心の状態をコントロールする能力が重要です。

自分自身とチームメンバーの心理状態に気を配りましょう。

メンタルマネジメントの基本



セルフモニタリング

自分の心身の状態を客観的に
観察



ストレスコーピング

問題焦点型・情動焦点型・認知
的再評価型



心身の健康維持

パフォーマンス最大化につながる



日常に取り入れやすい実践法

ルーティンの活用

- ・ 朝の5分間瞑想
- ・ 会議前の準備習慣
- ・ 帰宅後15分の散歩

3行日記の効果

- ・ ネガティブから書き始める
- ・ ポジティブで終わる
- ・ 手書きで脳をリラックス

職場での実践方法



1on1ミーティング

定期的な時間確保、話を遮らず共感



バランスのとれたマネジメント

促進型と予防型の両立



早期発見・早期対応

小さな変化に気づく体制づくり



組織全体での取り組み



相談窓口の設置

社内外の専門家と連携



ストレスチェックの活用

組織全体の状況把握と改善



職場復帰支援プログラム

段階的な復帰計画の整備

継続と習慣化のコツ

小さな目標設定
ハードルを低く始める

記録と振り返り
変化を可視化する



成功体験の積み重ね
達成感を味わう

仲間と共に取り組む
互いに励まし合う関係

よくある質問と回答

基本的な取り組み方

研修とストレスチェックから始める

厳しい指導とパワハラ の境界

結果ではなく経緯の見直しを指導

職場復帰のサポート

段階的な復帰計画と専門家との連携





まとめ：持続可能なキャリアの基盤



自己理解

心身の状態を把握



対処法の習得

自分に合った方法を見つける



組織的サポート

チーム全体で取り組む



継続的实践

日々の小さな習慣から