

仕事がキツイと思う理由を 言語化するワークシート

【ワーク内容】

- 「仕事の悩みを解決する3つの手順」で感情や思考を言語化
- 「仕事がキツイと思う理由を客観視する3つの視点」で今の仕事を続けるか辞めるかを考える

仕事の悩みを解決する3つの手順

- 【Step1】仕事の悩みをカテゴリー別に考える
- 【Step2】仕事の悩みワースト3を考える
- 【Step3】仕事の悩みを解決する方法を考える

【Step1】仕事の悩みをカテゴリー別に考える

まずカテゴリー別に悩みを考えます。「このカテゴリーの悩みは何だろう？」と考えてもいいですし、先に悩みを書き出して「この悩みはどのカテゴリーに入るだろう？」と考えても大丈夫です。

7つのカテゴリー

- ①人間関係 ②仕事の内容 ③仕事の能力 ④体力的にキツイ
- ⑤メンタル ⑥待遇や条件 ⑦その他

【方法①】各カテゴリーの悩みを考える

- ① 人間関係の悩みは何だろう？
- ② 仕事の内容での不満は何だろう？
- ③ 仕事の何の能力に満足できないだろう？
- ④ 体力的にキツイと感じていないだろうか？
- ⑤ メンタルがキツイと感じていないだろうか？
- ⑥ 仕事の待遇や条件の不満は何だろう？
- ⑦ その他の悩みは何だろう？

Q1 人間関係の悩みは何ですか？

Q2 仕事の内容で不満に思うことは何ですか？

Q3 仕事の何の能力に満足できていないですか？

Q4 体力的にキツイと感じるときはどんな場面ですか？

Q5 メンタルがキツイと感じるときはどんな場面ですか？

Q6 仕事の待遇や条件の不満は何ですか？

Q7 その他の悩みは何ですか？

【方法②】 悩みを書き出してからカテゴリー分けする

■ 悩みの例

- ミスばかりで怒られるのでキツイ→①②⑤
- 仕事の量が多くて終わらない→②③④
- 趣味もなくストレス発散が上手ではない→⑦
- マウントをとる同僚にムカついてしまう→①⑤

方法②でワークをやるなら別の紙に悩みを書き出してください。
その悩みをこのワークシートの各カテゴリーに入れましょう。

例) 上司が高圧的→【Q1】に入れる

【Step2】仕事の悩みワースト3を考える

Q 書き出した悩みの中のワースト3は何ですか？またその悩みのストレスの強さを10段階で評価してみましょう。

悩みの内容とカテゴリー	ストレスの強さ
【悩み①】	
【悩み②】	
【悩み③】	

【Step3】仕事の悩みを解決する方法を考える

解決方法を考えるうえでのポイント

- コントロールできることを考える
- 1つだけでなく複数の解決方法を考える
- その問題に対して「自分は何ができるのか？」を考えて、解決するための行動の内容を考える

Q 悩み①の解決方法は何だと思えますか？

Q 悩み②の解決方法は何だと思えますか？

Q 悩み①の解決方法は何だと思えますか？

注意点！

- 悩みが特定の 카테고リーに偏りが出る場合がある
- カテゴリーに偏りがあるなら優先的に解決することも考える

カテゴリー④の「体力的にキツイ」に悩みが偏るなら「仕事を変える」だけでなく、「体力アップのために運動する」も解決方法に入ります。

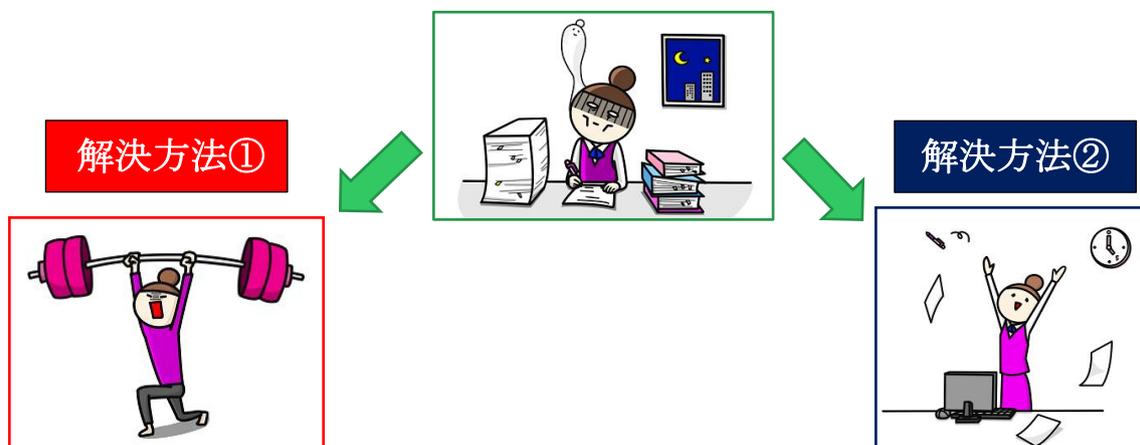
状況によっては悩みのワースト3のうち1つに絞って着手して、偏りが出たカテゴリーの悩みにも着手する必要もあると考えてください。

たとえば「キツイ口調で言われると心が折れる」も解決したい悩みだったとしましょう。「体力的にキツイ」と感じる場面が多いなら、それも優先的に解決したほうが良い可能性も考えられます。

たとえワースト3に体力的にキツイことが入ってなくても、こらからの課題は「心と身体を鍛えること」になります。

もちろん「仕事の苦痛に耐えるためにメンタルを強くして筋トレする」と考える必要はありません。

「体力的にラクな仕事を探す」vs「体力アップのために運動する」と考えて、「これからどうしたいのか？」を決めましょう。



仕事がキツイと思う理由を客観視する3つの視点

- 続けるか辞めるかの判断基準
- 心と体の限界チェック
- 「面倒」と「苦しい」を分けて考える

続けるか辞めるかの判断基準

人間関係の判断基準のポイント

- 悩みの対象が個人か？それとも複数や全体か？
- 相手と合わないだけか？明らかなハラスメントか？

続けることが必要

【悩みの対象が個人】

上司1人にムカついている・同僚の一人がマウントをとる・言っている内容は正しいけど上から目線 etc

様子を見ることが必要

【悩みの対象が複数】

お局3人組の性格が悪くてストレスになっている・「この人から嫌われたらこの職場ではやっていけない」という人から嫌われた会社で影響力のある人からターゲットにされている・指導としての指摘の中にハラスメントっぽい発言もときどきある etc

※状態が改善するか悪化するかを見ましょう。

辞めることが必要

【悩みの対象が全体 or 明らかなハラスメント】

職場の全員から無視されている・複数の人からいじめを受けていて誰も助けてくれない・この職場の人はみんな普通じゃないなど感じる・指導ではなく明らかにハラスメントだと言える etc

Q 人間関係の側面で考えたうえで今の仕事を続けたほうがいいのかと思いますか？それとも辞めたほうがいいのかと思いますか？

仕事の能力の判断基準のポイント

- 経験年数と能力の2つから考える
- 半年が経過したらどの程度の能力があることが望ましいのか？
- 1年が経過したら何ができるようになっていくことが望ましいか？
- あまりに短い期間だと向いていないと判断できない

続けることが必要

研修期間に「この仕事に向いていない」と思った

※ 3ヶ月未満で向いていないと判断するのは早い

様子を見る必要がある

入社して6ヶ月経過したけど、あまり成長していないと感じる

※これから少しずつでも能力を上げられそうかを考える

辞めてもOK

入社して1年以上が経過してほとんど成長がない

※「これぐらい経験したら向いていないと判断していい」という明確な基準はない

注意点！

- 他人と能力を比較しないことが重要
- たとえ上司が他の同期と自分を比較しても「自分は自分」と考える

仕事がどれぐらいミスマッチなのかを客観視することも大事ですが、「自分はどうしたいか？」を考えることが何よりも重要です。能力の成長スピードには個人差があることを忘れないでください。

Q 仕事の能力の側面で考えたうえで今の仕事を続けたほうがいいのかと思いますか？それとも辞めたほうがいいのかと思いますか？

メンタルの判断基準のポイント

- メンタルの不調が体調にも現れていたら休みが必要なサイン
- お腹が痛くなる、頭が痛いなど身体に何らかの症状が出ているなら休むべき
- 以前のメンタルと今のメンタルを比較して考える

まだ頑張ることが必要

【まだ青信号だと考えて OK】

少しだけ萎縮してややミスが多い・ときどき悲しみや落ち込みより怒りを感じることもある・なんとなく仕事が楽しくない etc

様子を見る必要がある

【黄色信号】

休日に休んだ感じがしなくなった・身だしなみを気にしなくなった・萎縮しすぎてミスが増えて以前できていたことでもミスするようになった・気持ちの浮き沈みを感じるようになった etc

辞める必要がある

【赤信号】

疲れているのに眠れなくなった・食欲がなくなって食事量が激減した・楽しいはずの趣味が楽しいと感じられなくなった・常に気持ちが沈んでいる etc

Q メンタルの側面で考えたうえで続けたほうが良いと思いますか？それとも辞めたほうが良いと思いますか？

心と体の限界チェック

心と身体の疲れ15のサイン

項目	Yes	No
気分が憂うつで長時間スッキリしないことがある		
仕事だけでなくあらゆることがおっくうで疲れやすい		
異性に対する興味がなくなっている		
何事にも好奇心が持たなくなってきた、ただ作業的に毎日を過ごしている気がする		
お風呂に入ることが面倒に感じることもある		
身だしなみが気にならなくなってきた		
以前なら気にならなかった細かいことにイライラしてしまう		
将来に希望が持てないと感じる		
休日もダラダラと過ごしがちで充実感がない		
自分の感情がわからなくなっている		
やっつけて楽しいはずのことをやっても楽しく感じなくなった		
突然悲しくなって涙が出ることもある		
人に会うことを避けたいと思うようになった		
慣れているはずの仕事でミスするようになった		
「自分は誰からも必要とされない役立たずだ」と考えてしまうことがある		

Q Yes の数は何個ですか？

【青信号】 0～4

→まだ仕事を頑張る必要があるかもしれません。

【黄色信号】 5～10

→改善するか悪化するか様子を見ましょう。

【赤信号】 11以上

→できるだけ早く仕事を休職するか退職するかを考えましょう。

「面倒」と「苦しい」を分けて考える

ポイント

- 「人間関係が面倒」と「人間関係が苦しい」は違う
- 「仕事が面倒」と「仕事が苦しい」は違う
- 「朝起きることが面倒」と「朝起きることが苦しい」は違う
- 「～しなければいけない」という思考と「～したい」という感情のバランスを大事にする
- 「面倒」という気持ちが強いたら仕事を続けたほうがいい
- 「苦しい」という気持ちが強いたら仕事を辞めたほうがいい

Q 今のあなたの心にある「面倒」と思う気持ちと「苦しい」と思う気持ちはどれぐらいありますか？「面倒」と「苦しい」の割合を考えてみましょう。

面倒 _____ %

苦しい _____ %

今の仕事を続けるのか辞めるのかの決断はできたでしょうか？

- 取り組んだワークの答え
- 「仕事がキツイと思うのは甘え？続けるか辞めるかの判断基準とは？」の内容

この2つをヒントに考えてください。

仕事を続けるならメンタルを強化していく必要があります。

【仕事を続けたい人にオススメの記事】

人間関係と仕事の悩みを解消する3つの心のスキル

<https://life3.fun/note-3mental-skills/>

メンタルの強化とメンタルのケアは違います。メンタルのケアが必要ならできるだけ早く仕事を辞めたほうがいいです。

【仕事を辞めたい人にオススメの記事】

【退職代行ってどんなサービス？】退職代行のタイプとオススメ3社

<https://life3.fun/retirement-agent/>

最後まで読んで頂きありがとうございました！

- ◆ 発行者 三神智也
- ◆ ブログ <https://life3.fun/>
- ◆ メール info@3god.work

