

比企起業大学 特別講座

# ミニ起業家が「長く」事業を続けるために

～対人援助の専門家と語るメンタルケア～

5月1日（木）10:00～11:00



比企起業大学  
HIKI KIGYO COLLEGE

# ミニ起業家が「長く」事業を続けるために必要な「3つのK」

1. 健康

2. 関係

3. 金銭



比企起業大学  
HIKI KIGYO COLLEGE

# ミニ起業家が「長く」事業を続けるために必要な「3つのK」

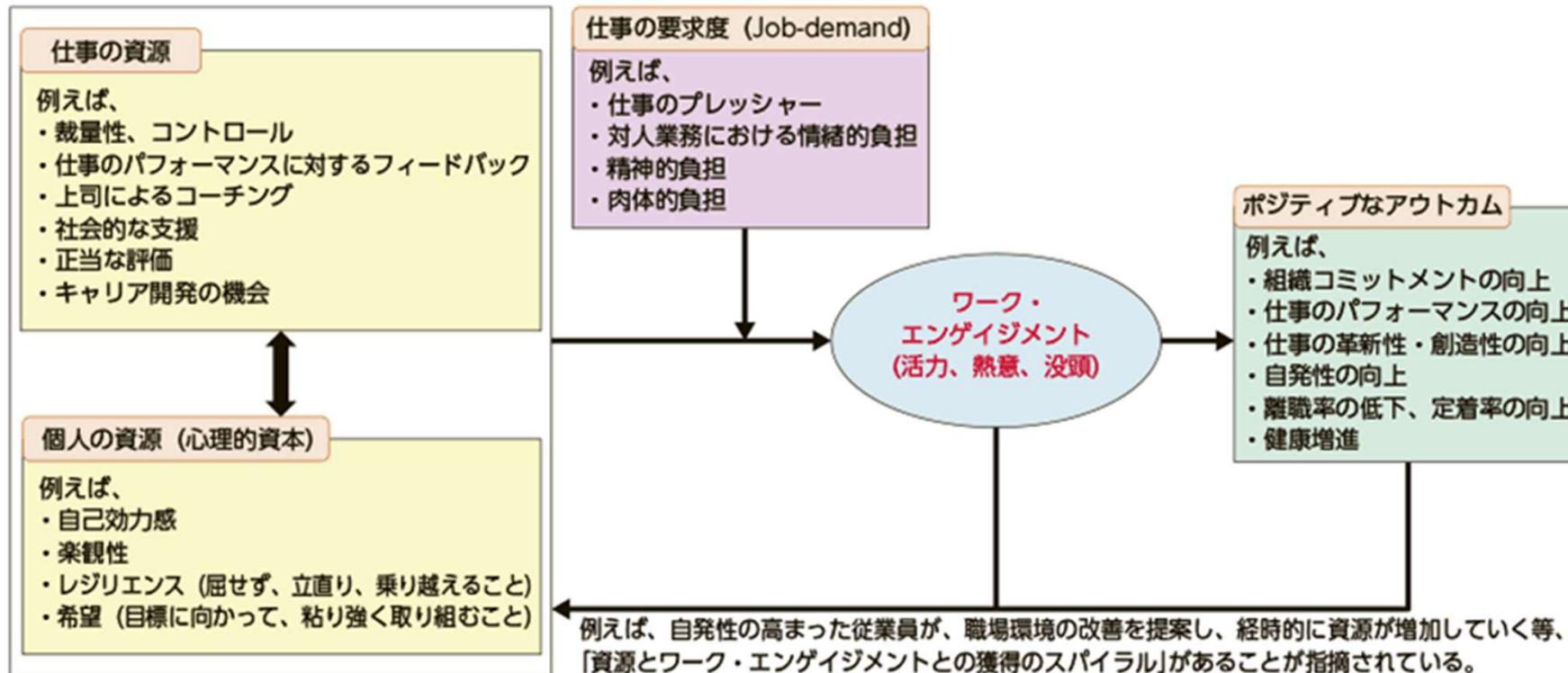
1. 健康

2. 関係 (平時：①顧客 ②家族 ③仲間  
有事：①家族 ②仲間 ③顧客)

3. 金銭 (分度を稼ぐ・上限を決める)



## 仕事の要求度-資源モデル（J D-Rモデル）とワーク・エンゲイジメント



資料出所 Bakker & Demerouti (2007, 2008)、島津明人、井上彰臣、大塚泰正、種市康太郎 (2014)などを参考に、厚生労働省政策統括官付政策統括室が作成

(注) 仕事の要求度-資源モデルの起源は、Karasek (1979) であり、Demerouti, Bakker, Nachreiner, & Schaufeli (2001) によって初めて提唱された。本図表は、その後、修正されたモデルに基づき作成している。

## ミニ起業家が「長く」事業を続けるために必要な「3つのK」

### 1. 健康 ← 身体を動かす・休みをとる

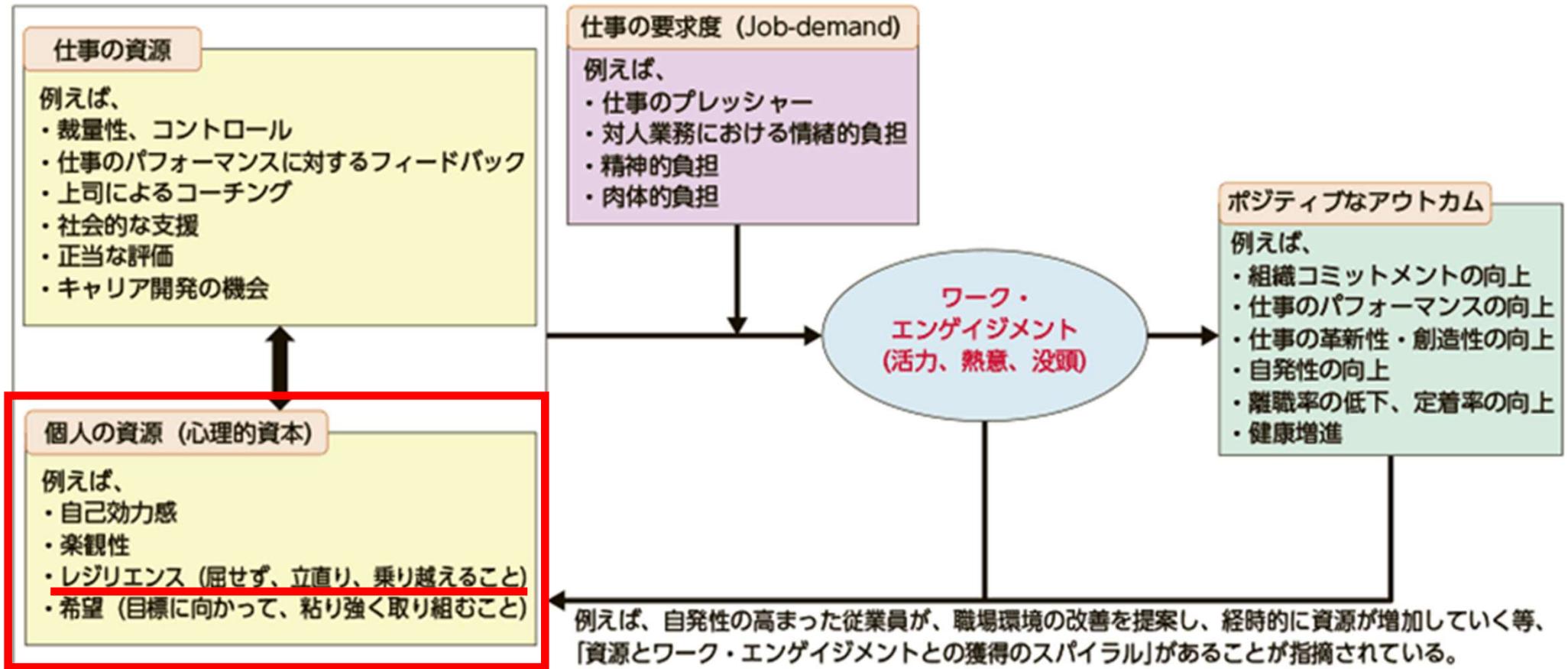
1) 早起早寝

2) 山歩き・プール

3) プチ断食



# 仕事の要求度-資源モデル（J D-Rモデル）とワーク・エンゲイジメント



## #落ち込み記録 2018年5月23日（水）

- Xユーザーの関根雅泰さん:「今日は、ずーんと落ち込もう。これまでの出来事と、今巻き起こっている自分の中での感情、これらを文章に残しておく。自分に正直に向き合うために。これで、自分の中でのけじめをつける。これをすれば、前を向ける。これまでもこういうことがあったけど、文章に書くことで乗り越えてきた。から大丈夫。」 / X
- Xユーザーの関根雅泰さん:「こうやって、きつい時こそ、考える楽しさがある。考えるに考えて、人に話して、自分の気持ちを定める。そうすることで、次の道が開ける。だから、面白い。それこそが、自分で行く道を決められる、俺らの醍醐味なのかも。」 / X
- Xユーザーの関根雅泰さん:「色々考えて家に帰ったら、まだ電気がついてた。玄関を開けたら「パパー！」と次男の弾丸アタック。走ってくる次男を受け止める。ジャケットがよだれで汚れそうだけどOK。すごい勢いで顎が当たって痛いけど嬉しい。あまり興奮させないようにして「お休み～」と送り出す。皆に助けってもらってる感じがする」 / X



## #落ち込み記録 2019年11月19日（火）

Xユーザーの関根雅泰さん: 「色々あって落ち込み、月曜日は、心と体を整える日になりました。 今後のために、#落ち込み記録 を、あえて記録に残しておきます。」 / X

Xユーザーの関根雅泰さん: 「（1）日曜夜10時ごろ、就寝。 変な夢を見て、寝覚めも悪し。次男の声で、朝6時半ごろ起こされる。起きても、言葉を発する気もしなくて、元気が出ない。まさに「気」が無い感じ。人に会いたくない。#落ち込み記録」 / X

Xユーザーの関根雅泰さん: 「（2）朝9時過ぎ、PCの前にも眠くなってきた、本を読む気力も無いので、寝ることに。こういう時は無理せず、身体のサインにしたがって、あえて何もしない。やるべきことは沢山あるけど、平日にあえて何もしないのも、贅沢。 #落ち込み記録」 / X



## #落ち込み記録 2019年11月19日（火）

Xユーザーの関根雅泰さん: 「(3) 13時半頃、「やるべきこと」だった、事務所の掃除に。トイレ掃除をしている辺りから、気持ちに戻ってくる。15時、プールへ。いつも通り1,150m泳ぎ、サウナに3セット入って、今週末予定の仕事のことを考え始めて、元気が戻ってきた。思い悩み落ち込んでいる暇はない、と思えてくる。#落ち込み記録」 / X

Xユーザーの関根雅泰さん: 「(4) ということで、今はいつも通りです。今回の「落ち込み記録」を通じて、私の場合1) 落ち込む時は、心と体のサインとして素直に従い、あえて何もしない 2) トイレ掃除は、無心になるのに良いかも 3) プールとサウナは、ルーティーンとして、いつも通りに戻してくれるようです。#落ち込み記録」 / X

Xユーザーの関根雅泰さん: 「(5) 今回は、何も予定が無い日だったので、休めましたが、仮に、人と会うアポや、都内での研修がある日なら、どう対応したのでしょうか。おそらく自分なりの立ち直り方は、持っているのだと思います。今後も落ち込む時があれば、その時の様子を観察してみます。 #落ち込み記録」 / X



## 落ち込みへの対処

- ・まず、書き出す
- ・人間は「忘れる動物」である
- ・きっと意味があるはず！



# 追加！ 2つのK

## • 記録

### エクスプレッシブ・ライティング

— 心理的・身体的健康度、仕事のパフォーマンスに効 Frattaroli (2006)など

## 物語化

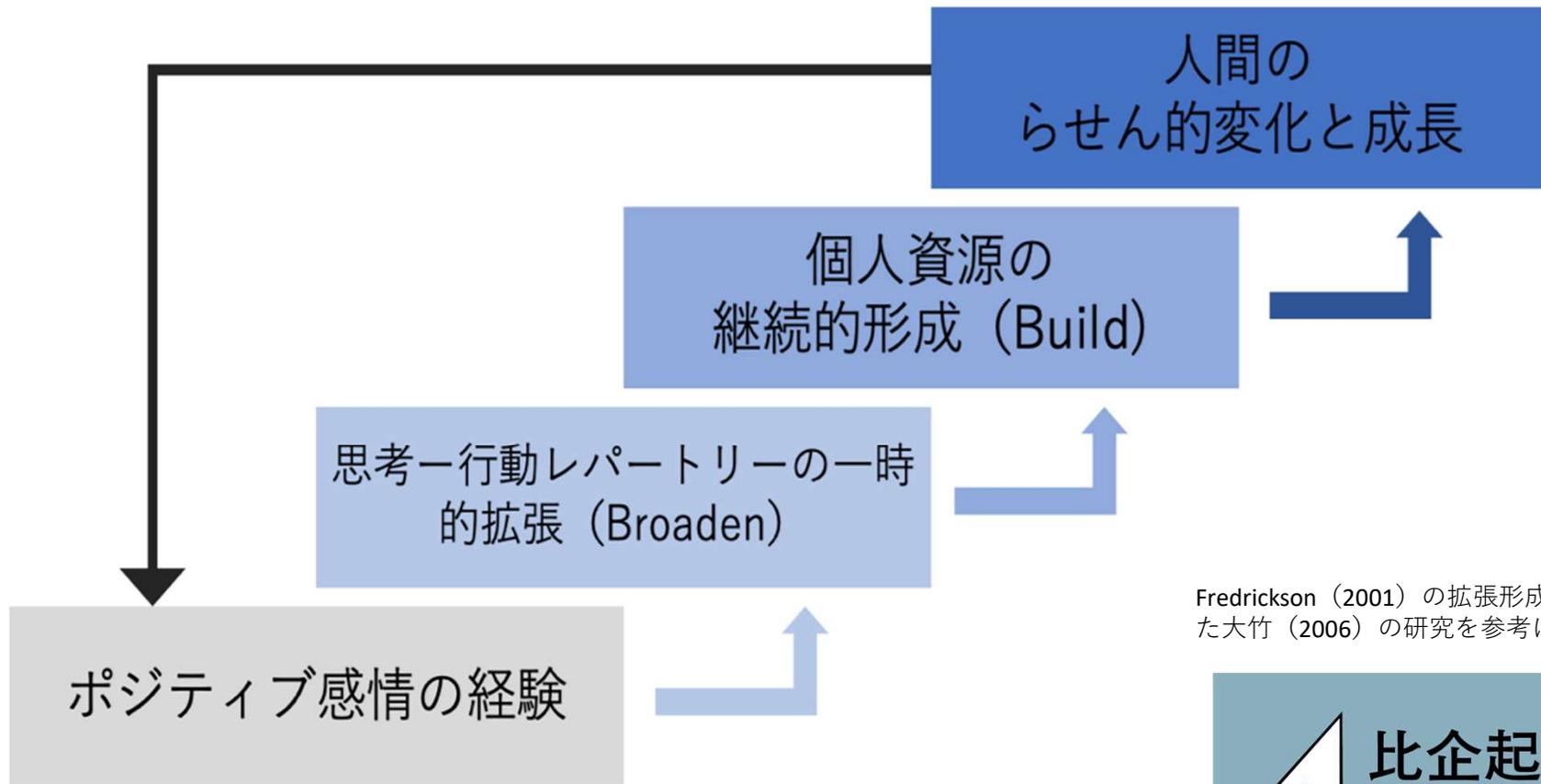
— 客観的に状況を見ることができる。メンタルへの影響度最小化

## • 気づき

人間は「忘れる動物」である。

きっと意味があるはず！

# 参考：拡張—形成理論 (Broaden-and-Build theory)



Fredrickson (2001) の拡張形成理論に基づいた大竹 (2006) の研究を参考に筆者作成



比企起業大学  
HIKI KIGYO COLLEGE

比企起業大学 特別講座

# ミニ起業家が「長く」事業を続けるために

～対人援助の専門家と語るメンタルケア～

5月1日（木）10：00～11：00



比企起業大学  
HIKI KIGYO COLLEGE