

社会人5年目までに身につけたい

心が折れない働き方

～ストレスとの付き合い方、相談力、しなやかに働くコツ～



特定非営利活動法人健康経営研究会
樋口 毅

はじめに

社会に出てからの5年間は、
自分の土台をつくる大切な時間です。
うまくいかないことや、迷うこともたくさんあります。
だからこそ、心を守る力と、支えを求める力を
今のうちに身につけておくことが、
あなたの未来を支えてくれます。

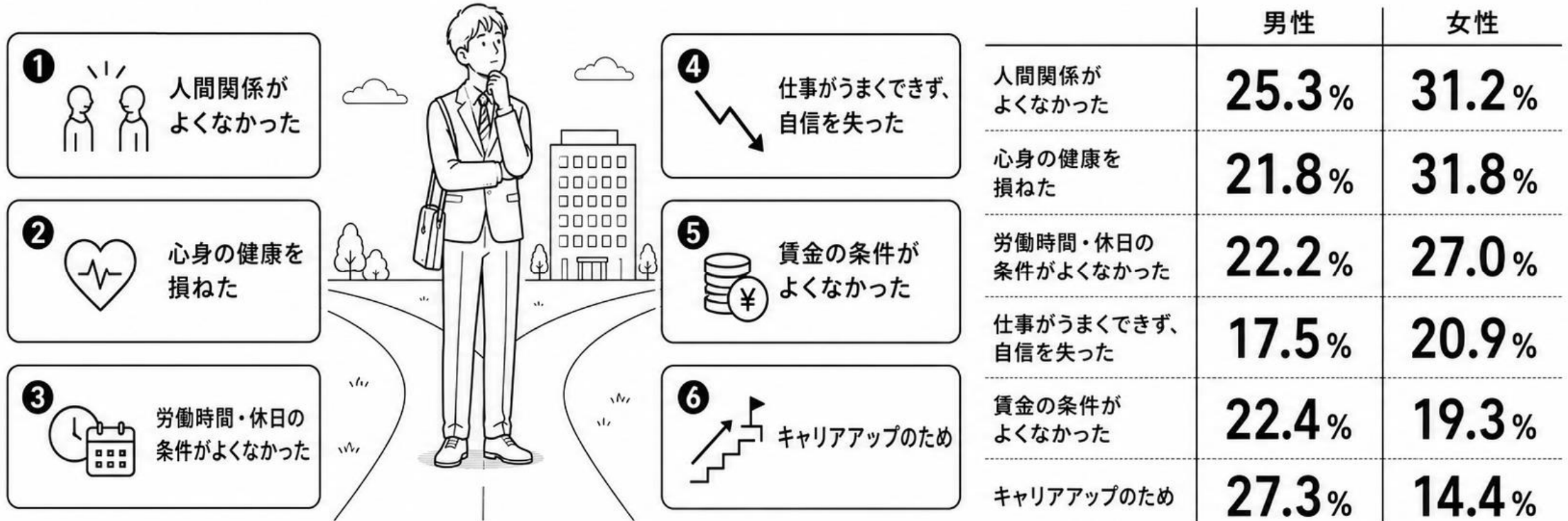
自分を大切にしながら、しなやかに働く力は、
あなた自身の可能性を広げ、
未来のあなたの大きな財産になります。

≡ 今日の学びを、これからの一歩に。≡



若手社員が、初めての会社を辞める理由

離職の背景には、待遇だけでなく、健康・人間関係・働き方・自信・キャリアがある

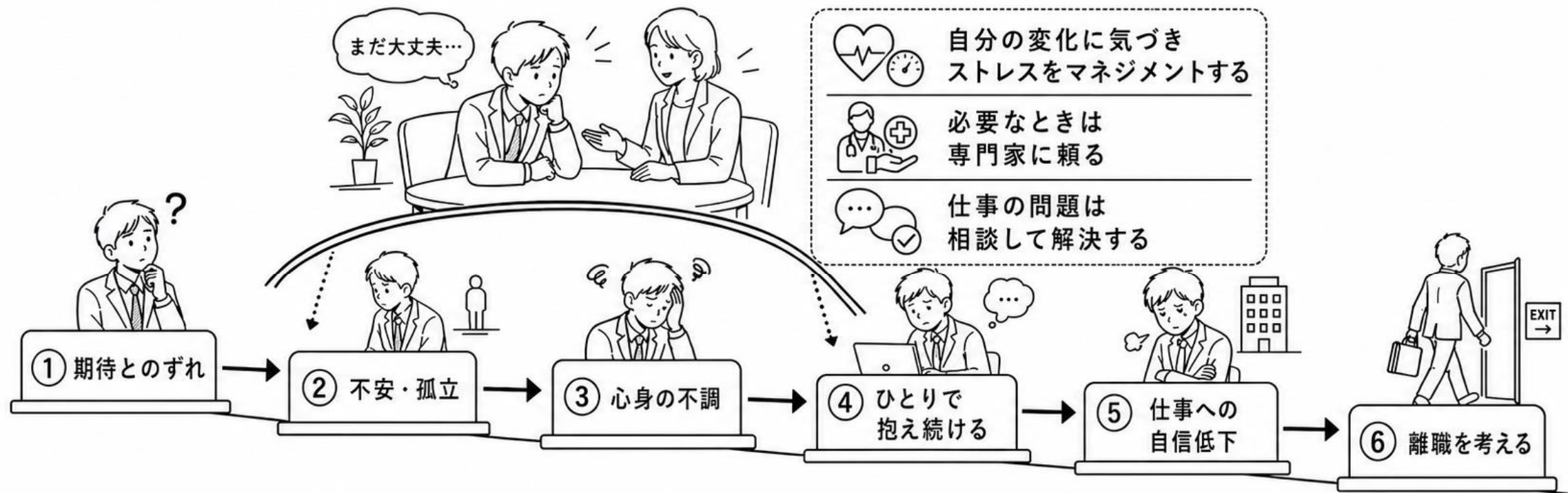


若手の離職は、ひとつの理由ではなく、複数の負担や不安が重なって起こる。

出典：厚生労働省「雇用動向調査」、労働政策研究・研修機構（JILPT）「若年者の初職における経験と若年正社員の離職状況」（2025年）

“まだ大丈夫”のうちに、セルフケアを始めよう！

——— ≧ 小さな心と身体の変化に気づき、対応することも働く力です ≦ ———



がんばり続ける前に、気づき、対処する。

.....
ストレスに早く気づき、自分に合った方法で対処することが、自分を守り、働き続ける力になります。



社会人5年目までに身につけたい

≡ 心が折れない働き方 ≡

～ストレスとの付き合い方、相談力、しなやかに働くコツ～

Chapter 1. ストレスを知り、自分のサインに気づく

Chapter 2. 考え方のクセを知る

Chapter 3. 相談する力を身につける

ストレスを知り、自分のサインに気づく

不調は突然起こらない
～こころと体からのSOSに気づく力を高める～



≡ 若手社員を取り巻くストレス要因 ≡

仕事

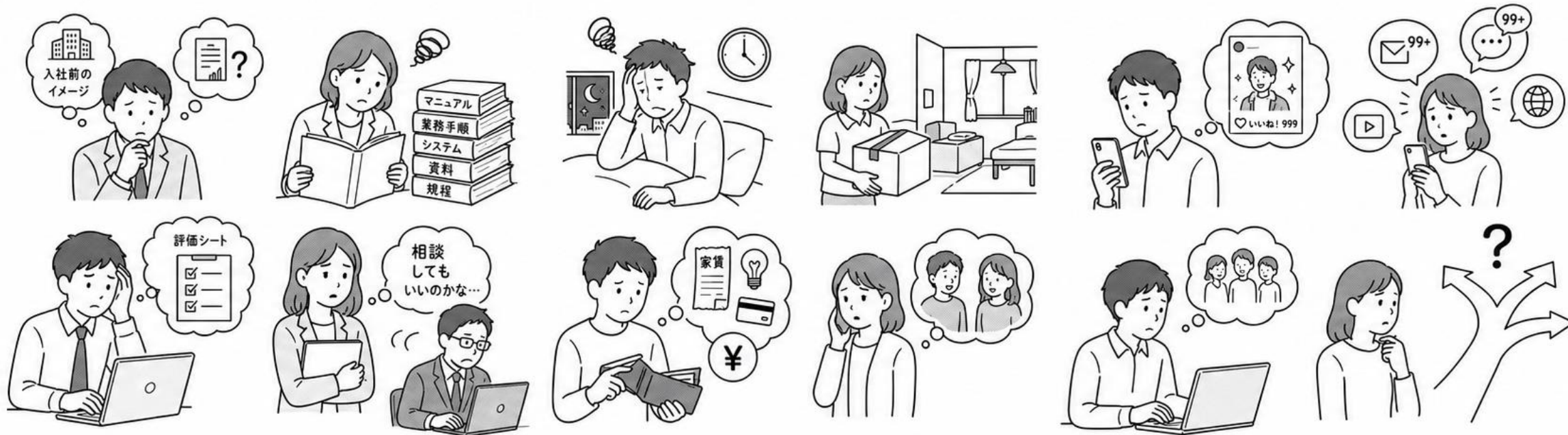
- 入社前とのギャップ
- 覚えることの多さ
- 失敗・評価への不安
- 相談のしづらさ

プライベート

- 生活リズムの変化
- 一人暮らし・転居
- 経済的な不安
- 家族・友人関係

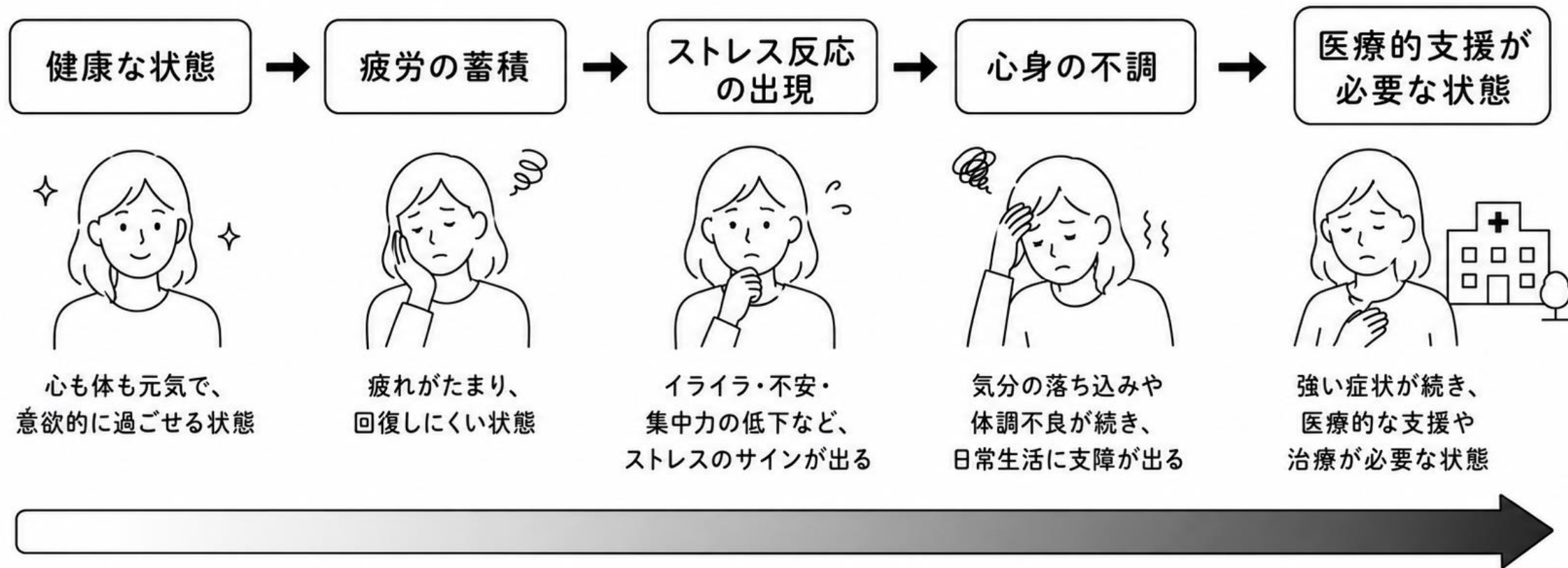
社会環境

- SNSによる比較
- 情報過多
- つながりの希薄化
- 将来の不透明さ



不調はグラデーションで進行する

メンタルヘルス不調は突然発症するものではありません。



早期に気づくほど、回復も早くなります。

自分のストレスサインを知る

同じストレスでも現れ方は人それぞれです。

例えば、

ある人は

「眠れなくなる」



ある人は

「イライラする」



ある人は

「食べ過ぎる」



というように反応が異なります。

大切なのは、



「自分はどのような変化が現れやすいか」
を知っておくことです。

ストレスは2つに分けて考えると理解が深まります

① ストレッサー（ストレス要因）

ストレスの原因となる出来事や環境



影響を
受けると...

② ストレス反応

ストレッサーを受けた結果、心や身体、行動に現れる変化

身体の反応



心の反応



行動の変化



大切なのは、「ストレッサー（原因）」そのものではなく、「ストレス反応（心や身体・行動のサイン）」に早く気づき、適切に対処することです。



サインに気づく



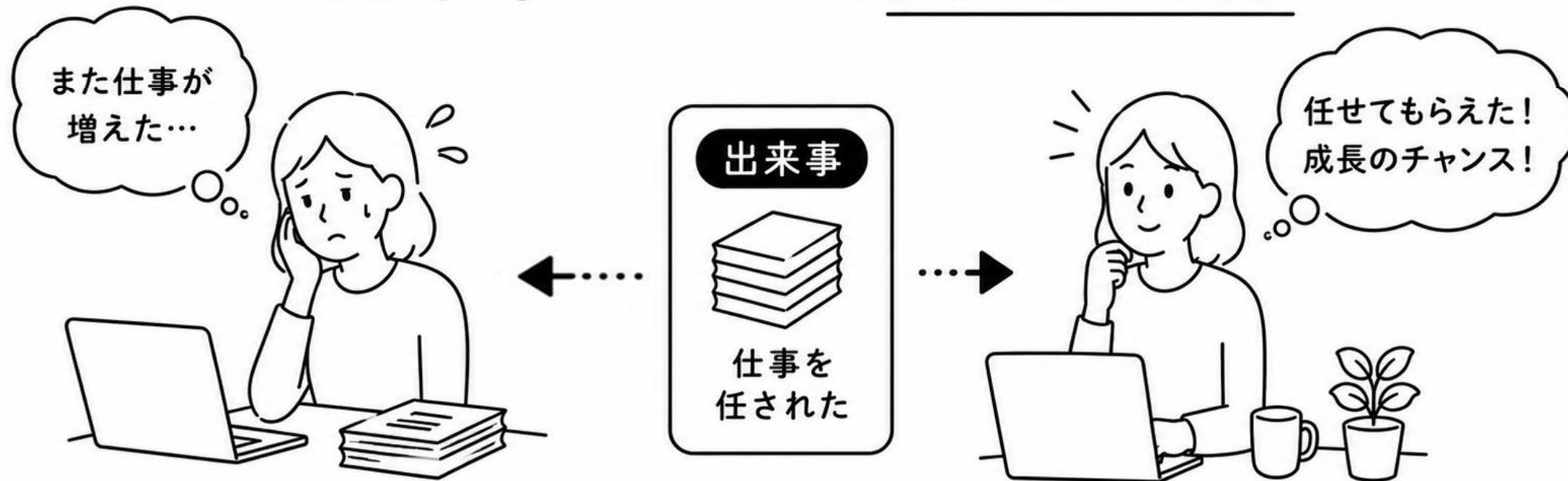
早めに休む・相談する



回復・再発予防につながる

考え方のクセを知る

ストレスを大きくするのは
出来事ではなく受け止め方



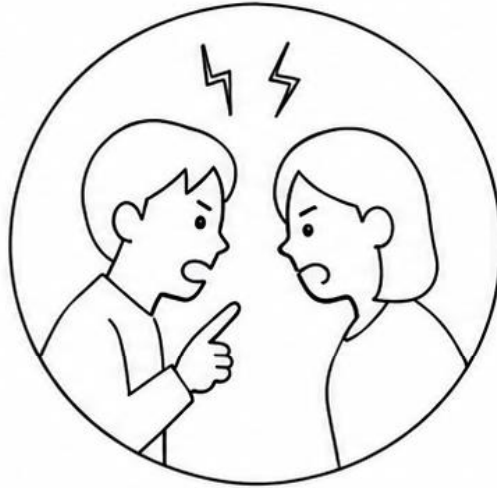
① ストレッサー (ストレス要因) ② 認知・意味づけ (受け止め方)

③ ストレス反応 (心・体・行動の変化)

外部からの刺激や
出来事がきっかけになる

出来事をどう受け止めるかで、
ストレスの強さが変わる

心や体、行動にさまざまな
反応が現れる



「自分にとってどういう意味か？」
を考える



例えば…

- ・人間関係のトラブル
- ・仕事の負担・締め切り
- ・環境の変化
- ・予期しない出来事 など



受け止め方の例

乗り越えられそう！
成長のチャンスだ！



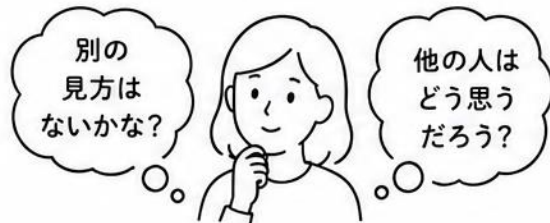
うまくいくか不安…
自分には無理かも…



出来事そのものよりも、「どう受け止めるか」が、ストレス反応の大きさを左右します。
➡ 自分の受け止め方に気づき、整えていくことが、ストレスと上手に付き合う第一歩です。

考え方の柔軟性を高める方法

① いろいろな見方をしてみる



1つの見方にとらわれず、
複数の視点を持つことを意識する

② 白黒思考をやわらげる



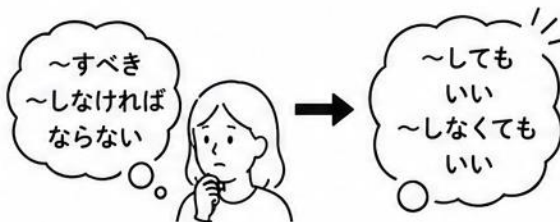
「0か100か」ではなく、
中間の選択肢があると考える

③ 決めつけを見直す



思い込みや決めつけに気づき、
事実を確認する

④ 「~すべき」をゆるめる



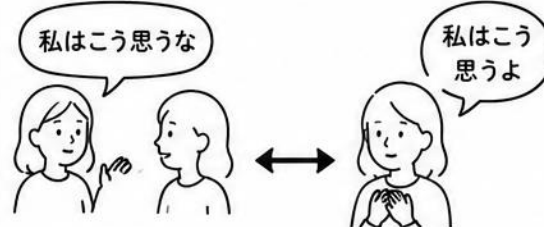
自分を縛るルールを見直し、
選択の幅を広げる

⑤ 一度立ち止まる時間をつくる



感情的なときは、深呼吸や休憩をして
冷静に考える時間を持つ

⑥ 小さな「違い」を受け入れる



考え方や価値観の違いを否定せず、
受け入れる姿勢を持つ



柔軟な考え方は、ストレスを減らし、より良い選択や行動につながります。

① 最近イラっとした出来事を書いてみよう

≡ ～感情が動いた場面を思い出す～ ≡



最近1か月で、感情が大きく動いた仕事上の出来事を書いてみましょう

② その時どんな気持ちだったか

∴ 当てはまるものに○をつけましょう ∴



☐ 怒り



☐ 悲しみ



☐ イライラ



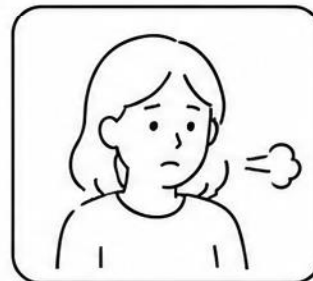
☐ 不安



☐ 焦り



☐ 落ち込み



☐ 失望

☐ その他

感情に
良い・悪いは
ありません。
どんな気持ちも
大切なサインです。



その他の気持ちや、気づいたことがあれば書いてみましょう

③ その時どんな考えが浮かんでいたか

≡ 自分の心の声を書いてみよう ≡



例

- ・なぜ私ばかり
- ・ちゃんとやるべきだった
- ・認めてほしい
- ・失敗してはいけない
- ・迷惑をかけてはいけない
- ・期待に応えなければ

私の心の声 



浮かんだ考えに良い・悪いはありません。
そのまま、思いつくままに書いてみましょう。

④ 考え方のクセを探してみよう

≡ 当てはまるものに○をつけましょう ≡

☐ 完璧主義
(100点でなければ
意味がない)



☐ 過度な責任感
(自分が何とか
しなければ)



☐ ～すべき思考
(こうあるべき)



☐ 他人軸
(相手からどう
思われるか)



☐ 悲観的予測
(きつとうまく
いかない)



☐ 白黒思考
(成功か失敗か)



○ or ×

☐ 我慢ぐせ
(言ってはいけない)



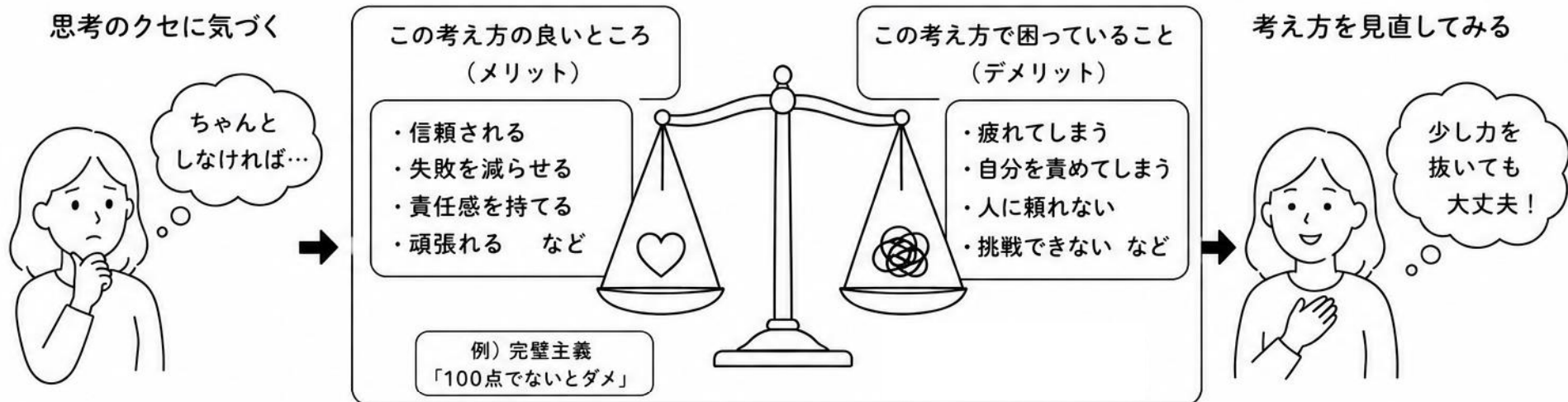
思いあたる考え方に
気づくことが、
自分をラクにする
第一歩になります。



特に当てはまりそうな考え方はどれですか？（自由に書いてみましょう）

⑤ その考え方は今の自分を助けている？

～ 思考のクセのメリットとデメリットを考えよう ～



① 私の思考のクセ (あてはまるものに✓)

- | | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| ☐ 完璧主義 | ☐ 悲観的予測 |
| ☐ 過度な責任感 | ☐ 白黒思考 |
| ☐ ～すべき思考 | ☐ 我慢ぐせ |
| ☐ 他人軸 | ☐ その他 () |

② この考え方の良いところ (メリット)

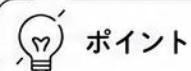
③ この考え方で困っていること (デメリット)

④ これからも100%必要だろうか？

- ☐ とても必要
- ☐ 少し必要
- ☐ 手放してもよいかもしれない

⑤ 自分への問い

この考え方を80%くらいにするとしたら、
どんな自分になれるだろう？



ポイント

この考え方のクセは、
あなたを守るために身についたものかもしれません。
今の自分にとって、本当に必要な分だけ残して、
少しずつ、やさしい考え方を選んでいきましょう。



⑥ 本当に手に入れたかったものは何だろう？

／ 怒りや悲しみは、大切なものが満たされなかった時にも生まれます。／
／ その出来事を通じて、本当は何を求めていたのでしょうか？ ／



☐ 認められ たかった 	☐ 信頼 されたかった 	☐ 感謝 されたかった 	☐ 安心 したかった 	☐ 理解して ほしかった
☐ 協力して ほしかった 	☐ 自分らしく いたかった 	☐ 成長したかった 	☐ 大切に 扱われたかった 	☐ その他

特に強く感じたものを書いてみましょう

気づくことが、
自分を大切にする
第一歩になります。



⑦ 私が選びたい新しい考え方

～ 大切にしたいものを叶えるために ～



今までの考え方	これから選びたい考え方



考え方を少し変えることで、気持ちがラクになり、行動も変わっていきます。
できることから、今日から少しずつ始めていきましょう。



相談する力を身につける

～相談は弱さではなく、自分を守るセルフケア～



困ったときに頑張る力ではなく、
困ったときに相談できる力を身につけよう。

なぜ相談が必要なのか

一人で抱え込むと視野が狭くなり、問題が大きくなってしまいます。

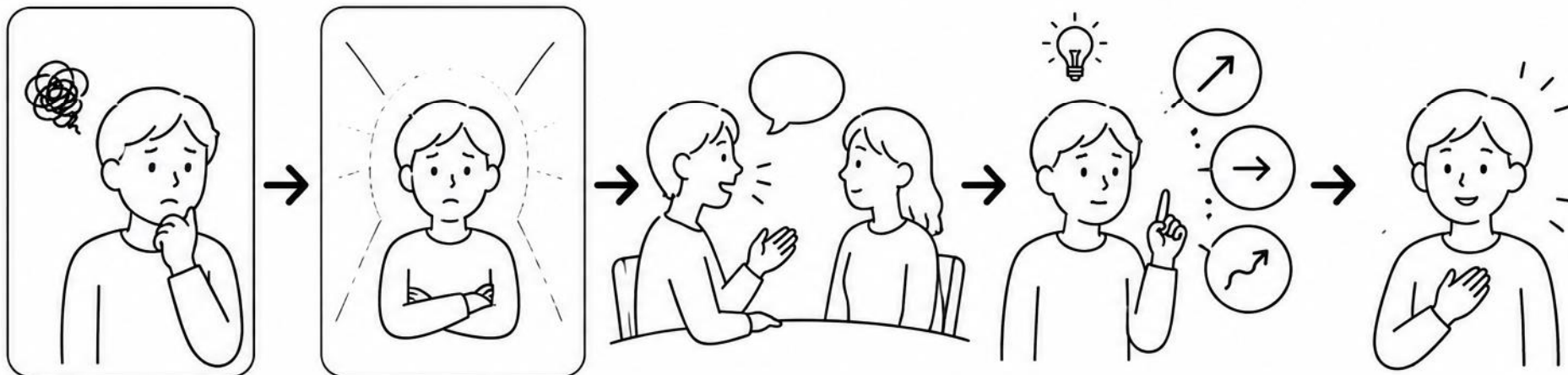
ストレスや
悩みが生じる

一人で抱え込むと
視野が狭くなる

相談することで
第三者の視点が入る

考え方が整理され
選択肢が広がる

気持ちが軽くなり
行動しやすくなる

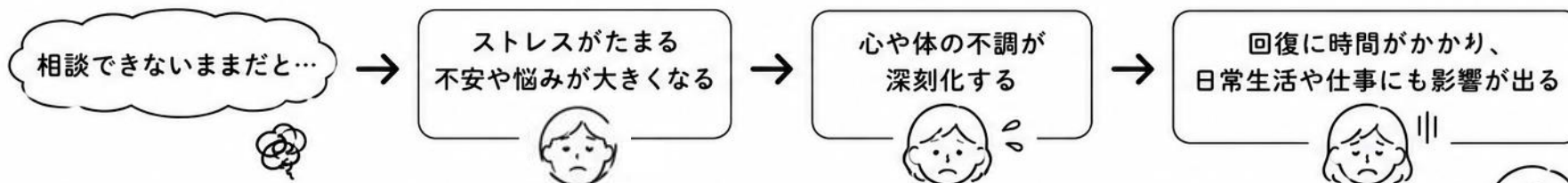


相談は、問題解決の第一歩です。

一人で頑張る続けるより、早めに相談することが自分を守る力になります。

なぜ人は相談できないのか

さまざまな思いや考えが、相談のハードルを高くしています



一人で抱え込まず、早めに相談することが、自分を守る第一歩です。



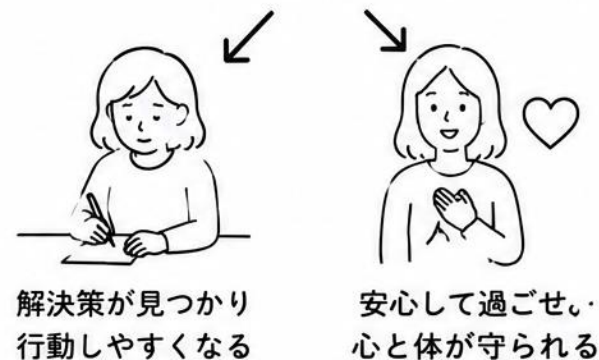
相談は早いほど良い

早めの相談が、心と体を守り、回復への近道になります

遅れて相談した場合（悪化しやすい流れ）



早めに相談した場合（良い流れ）



早めの相談が
未来を
変えます



「少しつらいな」「いつもと違うかも」と思ったときが、相談のタイミングです。
一人で抱え込まず、早めに相談することが、あなた自身を守ることにつながります。

「私の相談マップをつくろう」

困ったとき、つらいときに、相談できる人や場所を整理してみましょう



仕事で困ったとき
(例：仕事の悩み・人間関係・キャリアなど)

- _____
- _____
- _____



メンタルヘルスで困ったとき
(例：不安・落ち込み・ストレスなど)

- _____
- _____
- _____



健康で困ったとき
(例：体調不良・体の不調・治療のことなど)

- _____
- _____
- _____



家庭やプライベートで困ったとき
(例：家族のこと・生活のこと・お金のことなど)

- _____
- _____
- _____

私の相談マップ





ふりかえり 書いてみて、気づいたこと・感じたことをメモしてみましょう。



一人で抱え込まず、
相談できるつながりを大切にしましょう。

「相談したい。でも相談できない」



ケース

入社3年目の若手社員。
上司から指示された仕事が思うように
進まず困っています。

しかし、
周囲を見ると、
上司も同僚も忙しそうです。
「こんなことを聞いたら迷惑かな…」
そう思ってしまう。

さらに、
「一度教えてもらったのに、
聞くなんて恥ずかしい」
「怒られるかもしれない」
「仕事ができない人だと思われる
かもしれない」

そんな不安から、
誰にも相談できず、
一人で抱え込んでしまっています。

ワーク① この人は何に困っているのでしょうか？

あてはまるものに✓をつけてみましょう。



- ☐ 仕事が多い
 - ☐ やり方がわからない
 - ☐ 上司が怖い
 - ☐ 相談できない
 - ☐ その他
-

ワーク② その考えは事実でしょうか？

下の表の「思っていること」について、
それは「事実」か「思い込み」かを考えて、○をつけてみましょう。

思っていること	事実？ 思い込み？
忙しいから相談してはいけない	☐ 事実 ☐ 思い込み
怒られる	☐ 事実 ☐ 思い込み
嫌われる	☐ 事実 ☐ 思い込み
仕事ができないと思われる	☐ 事実 ☐ 思い込み



「思い込み」かもしれないと気づくことが、
相談への第一歩です。

ワーク③ あなたが上司ならどう感じますか？ — 相手の視点から考える —

ケース 上司から指示された仕事もうまくできず、困っているけれど、相談ができずに一人で抱え込んでいます。



問い もしあなたがこの部下の上司だったら、どちらの行動をされたときに、どのように感じますか？
それぞれの気持ちを書いてみましょう。

A. 分からないまま一人で進め、
ミスや手戻りが起きたとき



上司としてどんな気持ちになりますか？

B. 早い段階で相談してくれたとき



上司としてどんな気持ちになりますか？



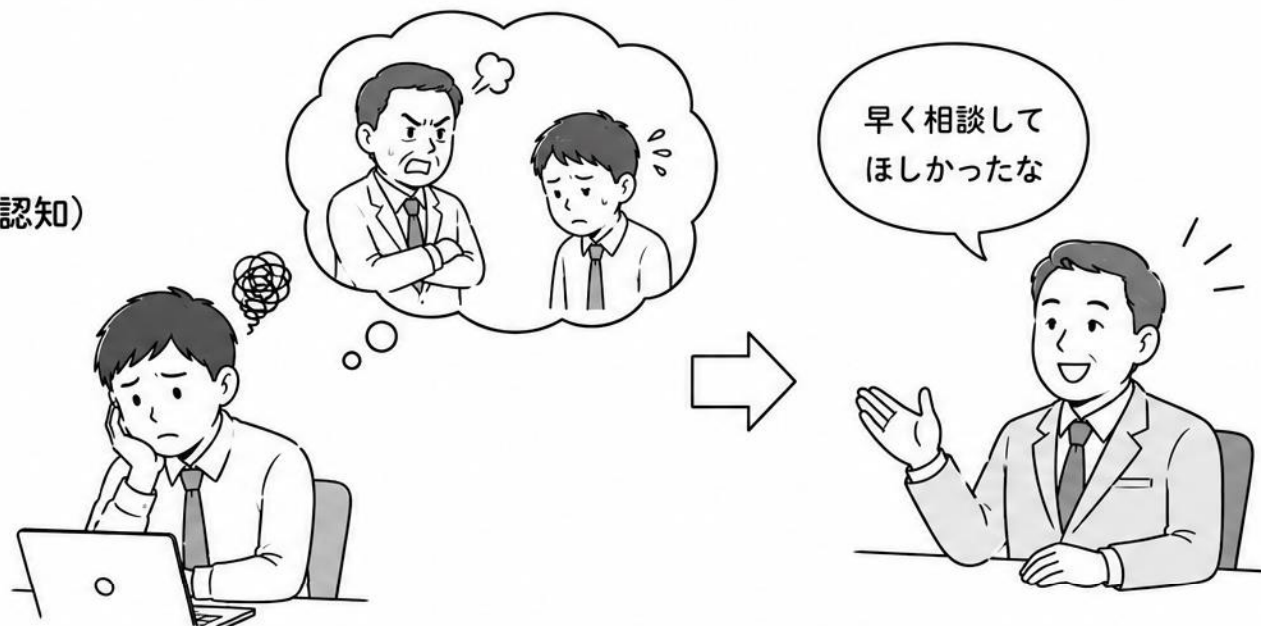
振り返り

あなたはこれから、上司に相談する時に、どんなことを意識したいですか？ _____

学び

多くの場合、
私たちが相談できない理由は、
相手の反応ではなく、自分の想像（認知）
です。

実際には、
多くの上司は
「早く相談してほしかった」
と感じています。



研修メッセージ

相談は、
「仕事ができない人」が
するものではありません。



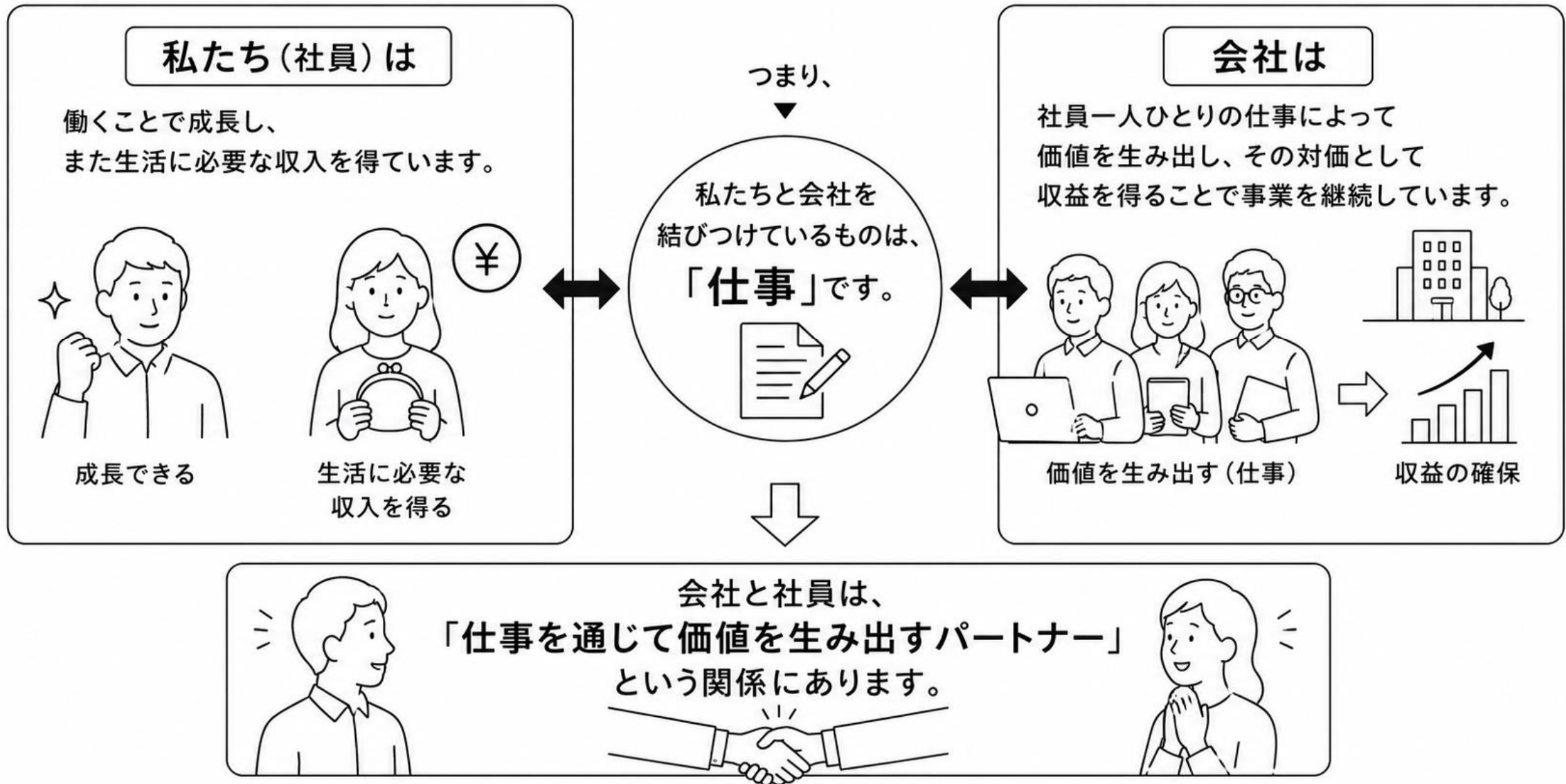
仕事を前に進めるために
必要なスキルです。



分からないことを早めに
共有することは、
仕事への責任感の表れでもあります。



私たちは、何のために会社で働いているのでしょうか。



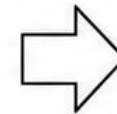
職場で最も大切な共通言語は「仕事」

仕事には、



を互いに確認し、協力しながら進めていく必要があります。

そのため、



人間関係の問題ではなく、

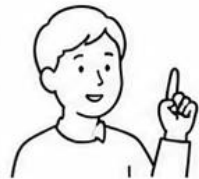
仕事を円滑に進めるために必要な
コミュニケーションです。



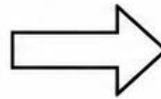
ワークコミュニケーションとは

仕事をより良く進めるために、仕事に関する情報や課題を共有し、
上司や同僚と一緒に解決していくコミュニケーションです。

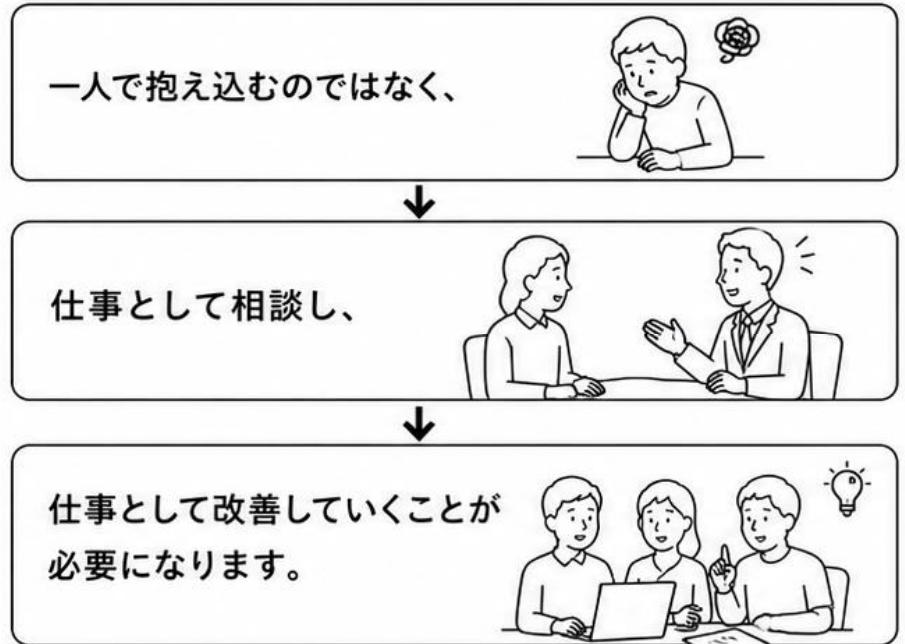
例えば、こんなことは…



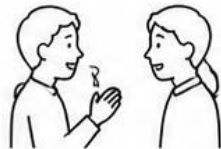
このようなことは、
仕事の課題です。



だからこそ、



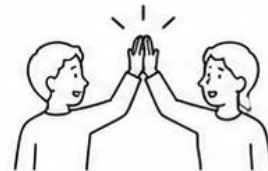
ワークコミュニケーションの流れ（イメージ）



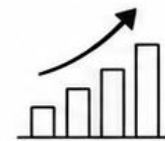
共有・相談する



解決策を考える



改善して実行する



仕事がスムーズに進む
成果につながる



期待できる効果

- ☒ 仕事の質が上がる
- ☒ ムダや手戻りが減る
- ☒ ストレスが軽減する
- ☒ チームの信頼が高まる

≡ ま と め ≡

～ 自分の気持ちと考え方に気づき、これからの自分を選んでいこう ～

出来事 (ストレッサー)



仕事・人間関係・
環境の変化など、
自分の外で起きる
出来事

意味づけ (認知)

怒られるかも…
期待されているかも…
自分には無理かも…
成長のチャンスかも…



その出来事を、自分は
どのように受け止め、
どんな意味を与えるか

ストレス反応



心の反応
不安・イライラ・
落ち込み など



身体の反応
頭痛・肩こり・
疲労・不眠 など



行動の変化
ミス・遅刻・
避ける・飲みすぎ
など

意味づけの結果として、
心・身体・行動に変化が
現れる

気づく

なんだか疲れているな…
イライラしやすいな…
よく眠れていないかも…



「いつもと違うかも？」と
自分の状態に気づくこと
が第一歩

考え方を 整理する

本当にそうだろうか？
他に考え方はないかな？
自分にできることは？



自分の受け止め方や
考えを見つめ直し、
柔軟な視点を持つ

相談する・ 休養する・ 行動する



相談する
一人で抱え込まず、
信頼できる人に
話してみる



休養する
しっかり休み、
心と体を
回復させる



行動する
できることから
小さく行動し、
前に進む



このサイクルを回すことで、ストレスと上手につきあうことができます

最後に伝えたいメッセージ



ストレスは、
誰にでもあります。



大切なのは、
ストレスがあることではなく、
気づき、整え、支援に
つながることです。



心や体の不調は、
決して「弱さ」では
ありません。



早めに相談すること、
会社の支援を活用すること、
自分に合ったセルフケアを
続けることは、
安心して働き続けるための
力です。



自分を守ることは、これからも元気に働き続けるための第一歩です。



今日の研修を受けて、セルフケアの必要性を感じられた方は、以下のオンラインセミナーの受講をおすすめします

がんばる人ほど知っておきたいメンタルヘルスケア

こころが折れる前に調える

～ストレスに気づき、自分で守る心と体のセルフケア～



アンケートの回答にご協力ください

- ・WEB上で回答いただけます
- ・管理職向け、全従業員向け、若手従業員向け共通のアンケートです

アンケート アクセス方法

方法① 本動画の概要欄にあるURLをクリック

方法② 協会けんぽ兵庫支部のホームページからアクセス

協会けんぽ兵庫支部TOPページ > 健康づくり >

令和8年度メンタルヘルスセミナーの配信を開始しました！