



2026年  
3月

# Self NEWS

メンタルヘルス



自分の能力を活かすことができ、楽しいと思える仕事は理想ですね。  
でも、そんな仕事ばかりではないのも現実でしょう。  
自分のやりたいことや得意なことが、よくわからないこともあります。  
みなさんは、どんな仕事が向いていると思われますか。



## 自分に適した仕事とは何か

～ 自分と仕事のよい関係づくり ～



梅の花が開き、日に日に春の訪れを感じるようになりました。きびしい寒さもようやく終わり、縮こまった体をゆっくりのばしていきましょう。

今月のメンタルヘルスニュースは、仕事の適性をテーマにお送りします。皆さんにとって、自分に合った仕事とは何ですか？

仕事を選ぶとき、誰もが「その仕事は自分に向いているか」を考えます。自分に向いている、自分が好きだと思える仕事の場合、仕事そのものが楽しく、たとえ壁にぶつかっても、自分が成長するチャンスだと前向きに考えることもできるでしょう。「適性」とは、あなたの個性や才能を活かし、あなたという人間を一番輝かせる道です。世界にひとりしかいないあなたの役割を活かすための道であり、自分の適性についてよく考えることは大切です。

しかし、「これは天職だ」と思える仕事に就ける人が少ないのも実情です。たとえば、自分の適性がわからないという人は、得意分野ややりたいことがないのではなく、ただ単にまだ見つけられないだけかもしれません。さまざまな経験を積むことで、何が自分に向いているか探すこともできるでしょう。あるいは、素晴らしい資質をもっているのに、自分ではそれに気がつかない人がいます。自分には向かない、興味がない、と決めつけ

ることをやめて、アドバイスしてくれる人の言葉に謙虚に耳を傾けてみるのもひとつの方法でしょう。子どもの頃に好きだったこと、自分の趣味などから、適性を見つけるという方法もあるでしょう。

一方、「自分探し」にあまりに拘泥することは、益のないことかもしれません。社会人になっても「自分が何者なのか、何をしたいかわからない」と、仕事を転々と変えながら、自分探しを続ける人もいます。選択肢の多い世の中ですから、「あっちに行けば本当の自分になれるかもしれない」と思いたくなる気持ちもわかります。

見聞を広げるのは必要なことですが、居場所を移すだけで、すべてが変わるということはありません。仕事においても、ひとつの職場に留まり、ときには失敗しながらも経験を積むことで、自分という人間も見えてきます。

今、ここにいるのが本当のあなたで、それ以外のあなたは存在していません。目の前の仕事に全力で打ち込むことで、それが天職になることもあるでしょう。



Self健康相談室

0120-556-387

詳しくは裏面を  
ご覧ください



## ♡ ころの知恵袋

### 第三者からのメッセージを活用する ウィンザー効果

マーケティングでは「ウィンザー効果」を使った宣伝方法が使われます。これは直接の褒め言葉より、利害関係がない第三者からの評価のほうが信頼性が高く効果的だという心理現象のことで、例えばSNSのレビューや口コミ、インフルエンサーを活用した宣伝などに用いられています。

このいわれは、第二次世界大戦まで遡ります。当時、CIAのスパイとして活躍していた元モデルのアメリカ人女性アーリーンはスペイン貴族のロマネス伯爵と結婚することになりますが、彼女の実体験をもとに書かれたミステリー小説『伯爵夫人はスパイ』の登場人物の名前がウィンザー公爵夫人。彼女が「第三者の褒め言葉は、どんなときでも一番効き目



〇〇さんのこと  
すごく褒めていたよ

がある」と述べたことから、この名前がつけられました。

褒め言葉だけではなく、悪口についても、第三者から間接的に聞く方がずっと威力は高く、社内のコミュニケーションでもウィンザー効果は効果的です。例えば、同僚を通じて「〇〇さんのことすごく褒めていたよ」と伝えてもらうことで好感度を得やすくなるでしょう。ただし、あまりやり過ぎたり、ネタバレすると返って信用を失いますので、注意が必要です。

## ころの健康相談 Q&A

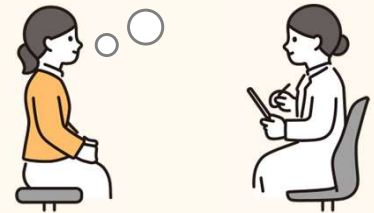
**Q** 営業職に異動になったのですが、仕事に意欲が湧かず、体調も優れません。内科医からストレスが原因と言われ、どうすればいいでしょう。

**A** 職場環境や仕事内容に変化があるとストレスが増えます。異動となった場合は、特に仕事内容だけではなく、周囲の人間関係も変わり、場合によっては引っ越しもあるでしょう。

新しい仕事に慣れることができればいいのですが、仕事内容があわなかったり、人間関係がギクシャクする、あるいはプライベートのストレス要因とも重なったりすると、適応障害になってしま

うケースも起こります。

とくに異動の時期から3か月を過ぎても職場に慣れなかったり体調が優れない場合は対処が必要です。適応障害も放置しているとうつ病などの二次障害のリスクも高まります。早めにメンタル系の専門医を受診すること、そして上司や人事部、健康管理室などに相談しましょう。



## 「心とからだの相談室」のご案内(無料)

Self

健康相談室



フリーコール

ココロミ(テ) ハナ(ソウ)  
0120-556-387

平日 12:00~20:00 (休業日: 土日・祝祭日・年末年始)

※内容によっては、ご相談時間・回数を制限させていただく場合もあります。



MAIL

support@wellink.co.jp

※受信日から2日以内に返信します(休業日は除く)。

※内容によっては、適切なお答えをさせていただくために、お時間をいただく場合もあります。



電話相談



メール相談



精神科・心療内科のご案内



ご契約の確認のためご利用の際にはご所属企業・団体を確認させていただきます。