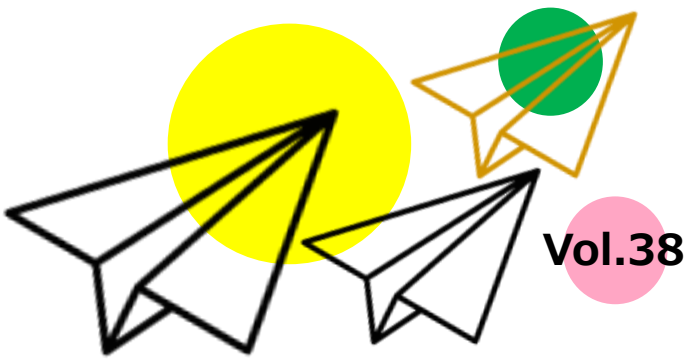


# B-GROOW NewsLetter



## Message From SORA

みなさま、こんにちは。B-GROOW（ビーグロウ）の空でございます。  
青葉にそよぐ風も爽やかで、過ごしやすい季節となりました。

朝活という言葉がありますが、私も日々早朝にさまざまな情報収集をおこなっています。感覚が研ぎ澄まされているのか、欲しかった情報に出会えることも少なくありません。忙しく全国各地を飛び回っておりますが、どこにいても早朝のひとつときは私にとって大切な時間となっています。春の慌ただしい時期が落ち着き、早朝に自分自身のための時間をもたれてもよいかもしれません。



空直美

## 計画的偶発性理論について考える

従来、自身の望むキャリアを実現するには、目標を立て、明確なキャリアプランを描き、キャリアを積み重ねていくことが重要であるとされてきました。しかし『VUCA時代』と言われる現在、自身の望むキャリアを認識すること自体が難しくなっています。このような時代背景の中、新しいキャリアの考え方として『計画的偶発性理論』が注目されています。

### ■ 計画的偶発性理論とは

計画的偶発性理論（Planned Happenstance Theory）は、「個人のキャリアの8割は、偶然の出来事によって決定される」というものであり、心理学者のジョン・D・クランボルツ教授によって1999年に発表されたキャリア理論です。クランボルツ教授の調査によると、ビジネスパーソンとして成功した人のターニングポイントの8割が、本人の予想しない偶然の出来事によるもので、このことをきっかけに、クランボルツ教授は「目的意識に固執するのではなく目の前の出来事に潜むチャンスを掴んでいくことが重要である」という計画的偶発性理論を提唱しました。

### ■ 計画的偶発性理論の骨子

計画的偶発性理論は以下の3点が骨子となっています。

- 1 予期せぬ出来事がキャリアを左右する
- 2 偶然の出来事が起きた時、行動や努力で新たなキャリアに繋がる
- 3 何か起きるのを待つのではなく、**意図的に行動すること**でチャンスが増える

### ■ 計画的偶発性理論と目標

計画的偶発性理論では、目標を立てること自体が否定されているわけではありません。目標を立てることは目指す方向性を決めることになるため、より多くの偶然の出来事に出会うチャンスを増やすことができると言えるでしょう。

### ■ 偶発的な出来事を引き寄せる5つの行動特性

計画的偶発性理論では、偶発の出来事が起こるのを待つのではなく、自ら引き起こすべく行動することがポイントとなります。以下の5つが、計画的偶発性を起こす行動特性です。



### ■ おわりに

企業で偶発的な出来事を呼び寄せるには、5つの行動特性が促進されるような社風であるかどうかを見直すことが大切です。そして、社員の失敗を成長の機会ととらえ、個々のチャレンジをサポートできるような職場の『心理的安全性』の確保が必要になるといえるでしょう。



## 「ストローク」を知っていますか？

ストロークとは、「あなたという存在を認めていますよ」という存在認知のメッセージのことです。1950年代半ばに、アメリカの精神科医エリック・バーン氏によって提唱された交流分析心理学の中の理論の一つです。

### ■ ストロークの種類

ストロークには、心理的・肉体的なものがあり、さらに、受け手が心地よいと感じる肯定的ストロークと、不快だと感じる否定的ストロークがあります。

#### 心理的ストローク

#### 肉体的ストローク

##### 肯定的ストローク

- ・ 挨拶する
- ・ 微笑む
- ・ ほめる
- ・ 名前を呼ぶ
- ・ 感謝する
- ・ 相手の目を見る



- ・ なでる
- ・ さする
- ・ 手を握る
- ・ おんぶする
- ・ 抱っこする
- ・ 着替えさせる



##### 否定的ストローク

- ・ 無視する
- ・ にらむ
- ・ けなす
- ・ 目をそらす
- ・ 仲間はずれにする
- ・ うわさ話をする



- ・ 押しのける
- ・ おさえつける
- ・ 突き飛ばす
- ・ ひっかく
- ・ つねる
- ・ たたく



### ■ 職場では心理的・肯定的ストロークを

例えば、職場で親しみを込めた挨拶をされたり、仕事が評価されて褒められたりすると、とても気持ちの良いものです。肯定的ストロークを実践することで、相手は満足感や幸福感を得ることができます。よりよい人間関係づくりには、肯定的ストロークが有効と言えます。また、一人一人のパフォーマンスを高め、生産性向上にもつながると言われています。日々の業務の中で、心理的・肯定的ストロークを意識し、実践してみてください。

### ■ おわりに

エリック・バーン氏は、「人は何のために生きるか、それはストロークを得るためだ」と説いています。ストロークは、人が生きていく上で欠かすことのできない“心の栄養素”なのです。お互いに心理的・肯定的ストロークを与えることで、快適な職場環境づくりを心がけていきたいものです。

(チーフコンサルタント・社会保険労務士 久保京子)

## 新入社員研修を開催いたしました

2023年4月4日(火)～4月5日(水)、新入社員のみなさまを対象とした研修を実施いたしました。

開催日時：2023年4月4日(火)～4月5日(水)

10:00～17:00

開催場所：福岡商工会議所 307号会議室

担当講師：久保京子

講義内容：

#### 【DAY 1】

意識改革・経営知識取得編

第1講 社会人とは？

学生との違いは？

第2講 経営と組織

第3講 計数管理の知識

第4講 マーケティング知識



#### 【DAY 2】

ビジネスマナー編

第5講 ビジネスマナーの基礎

第6講 敬語をマスターしましょう

第7講 ビジネス電話の基本と応用

第8講 ビジネス電話の実践

第9講 訪問のビジネスマナー

第10講 接遇サービスのマナー

第11講 実際の職場場面でのマナー



21名のフレッシュな新入社員のみなさんに参加していただきました。初日は、みなさん緊張されたご様子でしたが積極的に発言をしようしたり、グループワークで活発に意見を交わし合ったりしながら意欲的な姿勢で研修に臨まれていました。

2日目は、初日よりみなさんリラックスされたご様子で、グループの仲間と笑顔を交わしながら、雰囲気よく受講していただきました。受講生一人一人の『何かを吸収して帰ろう』という姿勢がとても印象的な研修となりました。みなさまが各地で活躍されることをお祈り申し上げます。

(チーフコンサルタント・社会保険労務士 久保京子)

### 編集後記

BGBCの新入社員研修にたくさんの新入社員のみなさまにご参加いただきありがとうございました。みなさまが大きく成長し、ますます輝かれますことを祈念しております。

(編集担当 香月裕美)

**株式会社 B-GROOW**

〒813-0017

福岡県福岡市東区香椎照葉3-3-1-2825

TEL 092-405-2769 FAX 092-405-3579

Mail [sora@b-grow.com](mailto:sora@b-grow.com)

HP <https://www.b-grow.com>