

# I . 序談

上司から命を受け精一杯仕事をする。

自分の力の限り、知恵、知識、体力、精神力の全てを導入しひたむきに。

それでも解決出来ない場合は教えを請う、衆知を集める、アンテナを高くし情報も集めての仕事である。

どこが悪かったのかスケジュール通り事が進まなくなる。

皆の顔色に疲れが日々増していく、私も一日寝てもとれない疲れがたまる。

もう限界であるが、お客様のことが気にかかり自分に鞭を打ち最後の力を振り絞る。

なぜか、同じ文書を何回も読み返す、理解出来ないのである、覚えれないのである、ミスも増える。

上司には怒られる。

ついに、責任を感じつつの休職である。

私にお金があれば全ての仕事の終了までの費用を支払いたいと気持ちがはしる。

責任を取りたいのである、それでも責任を取らせてもらえない、会社のルールである。

休職しても責任に悩み眠れない日が続く、医師からは睡眠薬を処方され何とか寝るが、起きればまた責任を感じ心が休まらない。

つらい闘病生活である、心が弱まると、こうも責任ばかり気にかかるのだろうか？

頭では理解してる、起案し決裁を受けた時点で社からの命であり、責任は社にあることを！

それでも心は責任を感じる。

会社、仲間の努力で何とか仕事もおちついた。

私の体調もそれと同時に良くなる。

内的問題を解決しないままの回復傾向である。

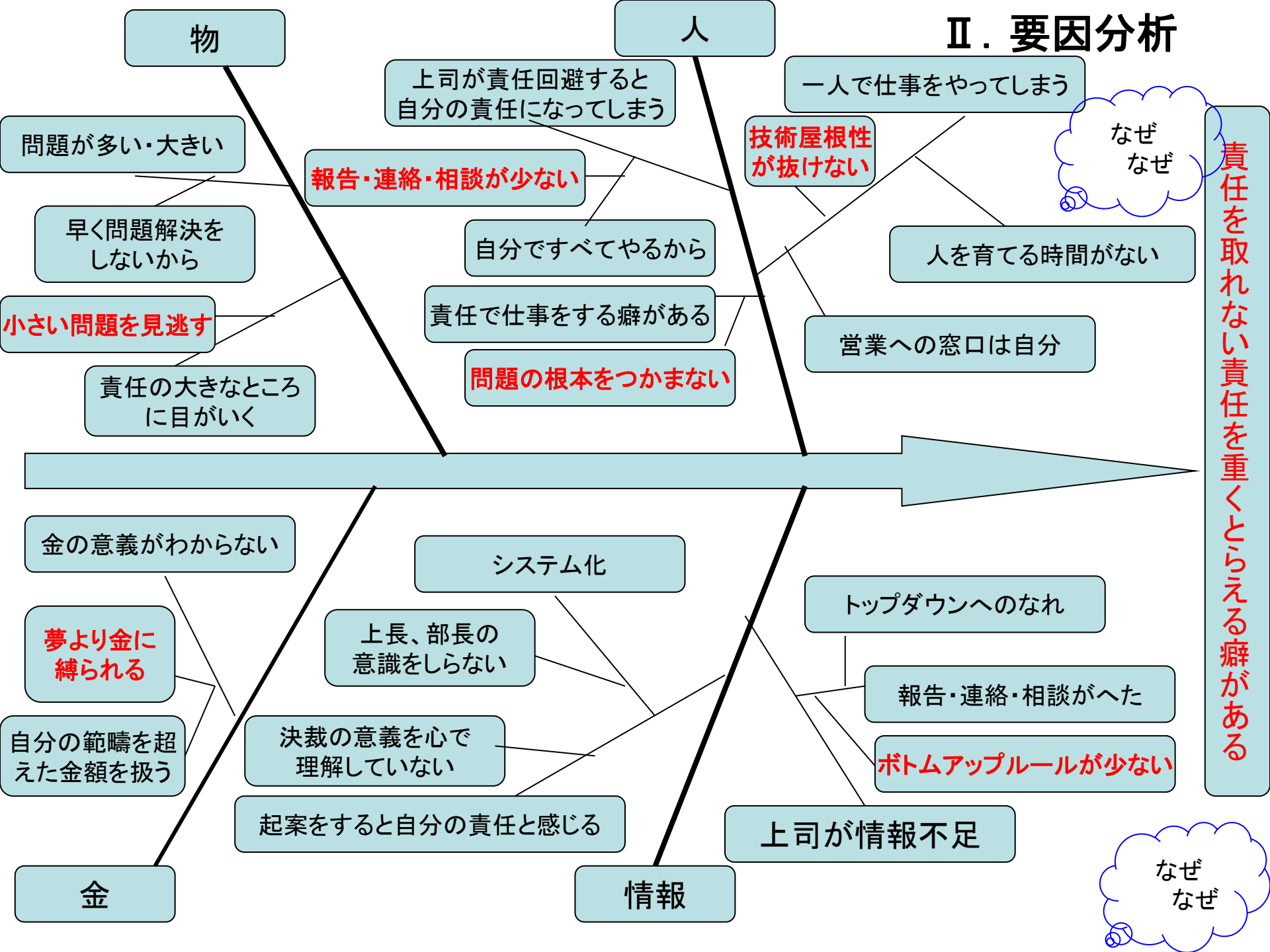
『責任を重く感じる癖がある』この癖(自動思考)を解決出来ないまま復帰しても、またキャパをこえることがあれば再発しかねない。

## Ⅱ．対策と分析対象問題の抽出

対処方法、自動思考改善方法は以下の通りです。

- 1、今まで経験したことの無い大きな仕事には当分つかない。(10億以上)
- 2、一人でかかえる仕事はしない。
- 3、責任を100%とすると今の仕事が失敗した場合、自分の責任は何%位か、調子の良いときから絶えず確認しながらことを進める。  
(金の責任以外、心情的責任についても、である)
- 4、仕事に不平を感じたらやりすぎと判定する。
- 5、信頼出来る相談相手を増やす。(現在11名)
- 6、責任を取れないのは自分が責任をとる立場でないことを自分に言い聞かせる。
- 7、自動思考の変更、何故責任に捕らわれるか内的分析を行い、責任への捕らわれを排除する。←分析対象問題【責任を重くとらえる癖がある】

# Ⅱ. 要因分析



### Ⅲ. 要因分析による真の問題点

- 1、自分で全てやっているうちに上司への報告、連絡、相談をおこたり、大きな問題が発生したとき対応ができなくなってしまう。
- 2、プログラマからのたたき上げの為、技術屋根性が身につき一人で仕事をこなしてしまう。
- 3、金の話ばかり多く、会社の夢を上層部と共用していない。
- 4、小さい問題のうちに対応していない為、ことが大きくなる。
- 5、トップダウンで仕事をする事になれば、何時の間にかボトムアップの方法を使わないでいる。

これに対策を考える

## IV. 対策1

1、自分で全てやっているうちに上司への報告、連絡、相談をおこたり、大きな問題が発生したとき対応ができなくなってしまう。

### 1、情報不足

担当外にも人脈をはる

極論を言う人と良く話す

極論を言う人の職歴を調べる

◎ 極論を言う人の仕事のワークフローを調べる

### 2、価値観の違い

同じ権限を持っている人の本を読む

◎ 極論を言う人の立場になって考える

極論を言う人の仕事を把握する

### 3、先入観

(極論を言う人は経営レベルの考えを現場レベルに持ち込む人)

◎ 怖い自分の先入観を認知療法等で対処する

自分の過去の体験を本に判断している

己を知る

対策(外部要因)

← 更に要因分析【階層化技法】

# V. わからないところを更に要因分析1/2

問題分析『極論を言う人に対する先入観をぬぐえなくてこまる』


問題分析『極論を言う人に対する先入観をぬぐえなくてこまる』

人

- 肌が合わない
- 人生観が違う
- ◎ 自分と目標が違う

物

- 顔つきが怖い
- ◎ 常に戦っている
  - 部下が戦いを挑んでくる
  - 部下が言う事をきかない
  - ライバル会社を常に意識している
  - 仕事を勝負と考えている
- 持っている物が自分よりいい



もう一度  
なぜ  
なぜ  
なぜ  
な~ぜ

# V. わからないところを更に要因分析2/2


問題分析『極論を言う人に対する先入観をぬぐえなくてこまる』

金

- よい給与をもらっている
  - リスクを背負っている
  - 残業をしても給与は同じ
- 権限が大きすぎて自分では把握出来ない金を扱っている

情報

- コネクションが多い
  - 色々な情報を自分より持っている
- 自分には無い経験則
- 私たちに対する情報共有が少ない
- 自分の情報不足で上司に自分を説明できない



なぜ  
なぜ  
なぜ

## 4点について対策を検討

## VI. 対策2

自分と目標も違えば、立場も違う相手に合わせようとしている。

対策(内部要因)

◎ 自分と目標が違う

→合わせようとしなないこと

(組織のベクトルは合わせるが役目はおのずと違う)

◎ 常に戦っている

→仲間になる

○ リスクを背負っている

→自分ではできるだけリスクの無い事をする

○ 自分には無い経験則ある

→教えをこう

以上です