

岡山 EAP カウンセリングルーム

メンタルヘルス ニュース

〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリングルーム
発行責任者：松岡恵子
Tel (086) 272 - 8116
Fax (086) 272 - 0883
<http://okayamaeap.jp>

やり抜く力を高めよう

「grit（グリット）」という言葉を知ったことはありますか？日本語で「やり抜く力」と定義されており、心理学者のアンジェラ・リー・ダックワース氏が成功者に共通する能力として提唱しているようです。今回は、この「grit」についてご紹介します。

grit（やり抜く力）とは

以下 4 つの要素から成り立っています。

- **G**uts（ガッツ）：困難なことにも立ち向かう度胸
- **R**esilience（レジリエンス）：苦境にもめげずに立ち直る回復力
- **I**nitiative（イニシアチブ）：自ら目標を見つけて取り組む自発性
- **T**enacity（テナシティ）：最後までやり遂げる執念



つまり…「困難な状態でもめげることなく、自ら目標に向かって最後までやり抜く力」

grit（やり抜く力）の伸ばし方

少し高めの目標を設定する

成長思考をもつことが大切！
今取り組んでいることの延長線上で、少し高めの目標を設定して努力してみましょう。

小さな成功体験を積み重ねる

「自分にもできる」という自己肯定感や自信が育まれ、困難を乗り越える粘り強さにつながります。

大変でも楽しめることにチャレンジする

サークル活動やスポーツ、資格取得など、興味のあることにチャレンジ！大変であっても楽しめることであれば、ポジティブな気持ちで取り組みます。

grit が強い人たちがいる環境に身を置く

grit が強い人の考え方や行動から良い影響を受けたり、具体的なノウハウを吸収して取り入れましょう。

一見難しそうな仕事や課題でも、クリアできれば新しい景色が見えるかも！
やり抜く力を鍛え、仕事に生かしましょう！

<EAP ご契約企業のみみなさまへ>

岡山 EAP カウンセリングルームでは、毎月のメンタルヘルスニュースの発行のほかに、電話相談、Web 相談なども行っております。相談内容も、職場の悩みだけでなく、プライベートな悩み（子どものこと、夫婦関係など）も承っております。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

電話番号：(086) 272 - 8116 URL：http://okayamaeap.jp

