

# ラグビー元日本代表メンタルコーチ 荒木香織氏の「心の鍛え方」講演会を開催しました。

平成28年12月12日(月)大阪府社会福祉協議会従事者部会は、大阪府社会福祉施設人権活動推進協議会、大阪民間共済会との共催で講演会を開催しました。

対人援助を行う社会福祉施設の職員は常に人と接する環境にあり、人間関係の悩みが尽きません。職員の中には日常抱えている不安や悩み、ストレスをうまく消化できず、仕事や私生活に支障をきたすこともあります。それをいかに喜びややりがいに転換していくのか、そんなメンタルスキルを養うことは、ひいてはサービスの向上につながります。

今回は、スポーツや健康に関する場面でメンタルスキルの教授を中心に活動している荒木香織氏に、その経験から他人と向き合うときの心構えについてポイントを教えていただきました。



## 緊張に対しても、 捉え方次第で自分を成長させる

メンタルコーチとしてラグビー日本代表に関わり、ワールドカップでの活躍を支えた荒木氏。「五郎丸選手の代名詞である『ルーティン』は、集中力を高めるためではなく、実は緊張を緩和するために取り入れた。試合中プレッシャーのかかる場面で緊張をなくすことはできないが、緊張状態でもミスをしないように練習することはできる。練習で繰り返しているルーティンを試合でも取り入れることで、いつも通りの動きができるようになった」と当時を振り返りました。

ホテルアウィーナ大阪に集まった123人の参加者は、荒木氏の語りかけから、伝える力と緊張との向き合い方について学ぶことができました。

## 一方的な伝え方であれば、 それは伝えていないことと同じこと

まず荒木氏は「チームとして十分に力を発揮するには、リーダーシップが大きく影響する。とりわけ、メンバーに伝える力が重要な要素。

何か1つの目標に向かって活動すると必ず壁にぶつかる。その時求められるのは、リーダー自身がいま何が必要かを理解し、そこにいる全員に適切に伝えること。自分ならこうするのではなく、相手の性格や考え方に合わせて、伝え方を工夫することで自分の意図も含めて伝わり、メンバーのモチベーションを高めることができる。また、これは上司と部下の関係でも同じことが言える。指示したつもりが相手に理解してもらえていないときは、自分本位に物事を進めていないか、自身の伝え方を見直す必要がある。

直接的な表現がいいのか、文章など間接的な表現が効果的なのか、その時々で相手のことを考え、思いやりのある伝え方ができるように心がけてほしい」と話しました。



広報「共済会だより」 第190号  
発行日:2017年3月1日



一般財団法人  
大阪民間社会福祉事業  
従事者共済会

〒542-0012 大阪市中央区谷町7丁目4番15号  
TEL 06-6761-4444(代表) FAX 06-6763-4444  
E-mail info@kyosaikai.or.jp  
Homepage <http://kyosaikai.or.jp/>

# 共済会だより

March 2017  
vol.190



## 平成28年度 第3四半期退職給付金積立金運用報告

平成29年2月9日(木) 第64回資産運用委員会が開催され、平成28年12月末日(平成28年度第3四半期)の本会退職給付金積立金の運用報告が行われました。

第2四半期までの運用については、軟調な運用環境のもと、収益率については、通期(4月から第2四半期)で△0.59%のマイナス運用となっておりますが、アメリ

カの大統領選挙後、内外株式が上昇し、この第3四半期については、収益率プラス2.28%、通期(4月から第3四半期)では、プラス1.67%となり、プラス運用に転じております。

なお、平成28年度第3四半期の運用結果は、下記のとおりです。

### 平成28年度退職給付金積立金第3四半期運用報告

平成28年12月末日現在 (単位:百万円)

資産区分	国内株式	国内債券	外国株式	外国債券	その他	計
簿価	2,260	22,586	2,353	1,297	1,471	29,967
時価	3,624	24,575	3,855	1,574	1,471	35,099
評価損益(時価-簿価)	1,364	1,989	1,502	277	0	5,132
収益率(通期)	13.89%	△0.88%	11.61%	△2.04%	0.00%	1.67%
ベンチマーク収益率(通期)	14.04%	△0.81%	12.32%	△1.82%	0.00%	1.96%
超過収益(通期)	△0.16%	△0.08%	△0.71%	△0.22%	0.00%	△0.29%
時価による配分比	10.3%	70.02%	11.0%	4.5%	4.2%	100.0%

(\*収益率(通期)・・・平成28年4月から平成28年12月まで)

(\*ベンチマーク収益率・・・市場の標準値)

(\*超過収益・・・収益率-ベンチマーク収益率)

(\*簿価・・・購入価格、取得価額に利益を加算した額)

(\*時価・・・一定の期日をもって売却したと仮定した場合の売却価格)

(\*評価損益・・・含み損益のことであり、一定の期日をもって売却したと仮定した場合の簿価額との差)

## 資産配分にかかる運用基本方針細則の変更について

前回の資産運用委員会で承認されました資産配分の変更(国内債70%のうち、30%をヘッジ付外国債券に変更)は、平成28年12月14日に理事会を開催し、資産配分にかかる運用基本方針細則の変更が承認され、全ての本会加入契約法人に対して、平成28年12月27日付、退職給付金積立金の運用に関する運用基本方針細

則について、同意書の提出を依頼しており、この資産運用委員会で同意者回収状況(平成29年1月31日現在回収率60%)が報告されました。

なお、運用基本方針細則の変更については、全加入法人の3/4同意が必要となります。