

(3) ストレス耐性を身につけよう

このように仕事をすることは、自己の成長につながるといえますが、一方で多くのストレスの中に身を置くということにもなります。同じ目標に向かって働く周囲の人との人間関係、納期を守らなければならないという意識、仕事の成果をより高めたいという思いがあるからです。

人に対するストレス、時間に対するストレス、成果に対するストレス、これらと向き合って業務に取り組むことが、仕事であるといった覚悟が必要となります。しかしこれらのストレスも経験を重ねる中で改善を繰り返すことによって、乗り越えていくことが可能となるはずです。

その乗り越えていける力は、次の仕事に活かすことができるストレス耐性として自己の成長を促す力にもなっていくものです。