

ティーペック健康ニュース

発行：ティーペック株式会社
長野県建設国民健康保険組合

今月のテーマ 『頭を切り替えて気持ちを軽くする』

職場環境にはプレッシャーがつきもので、働いていると日々ストレスをためてしまいがちです。そんなときは、深呼吸やストレッチなどで気分転換を図るのもよいでしょうが、これらはあくまで対症療法的なもので、ストレスの原因がなくなるわけではありません。

ストレスを避けようとしたり、発散することも大切ですが、現実の職場ではそうもいかないことも多いでしょう。そこで、仕事のストレスと向き合い、うまく付き合うために、頭を切り替えて心をメンテナンスする方法をご紹介します。

状況に合わせて2つのコーピング

ストレスに上手に対処する方法は「ストレスコーピング」と呼ばれています。コーピング(coping)とは、「問題に対処する、切り抜ける」という意味の cope に由来するメンタルヘルス用語です。

ストレスコーピングは大きく分けて2つあります。ストレスの原因となっている状況そのものを変えようとする対処法『問題焦点型』と、その状況の捉え方を変えようとする対処法『情動焦点型』です。

ストレスの原因がはっきりしていて、それを変えることができる場合（例えばスケジュールが非常に厳しく、それを調整することが可能）、問題焦点型として同僚や上司と相談することで、ストレスを原因から消滅させることができます。しかし、実際の職場では、なかなかうまく解決できないケースも多いでしょう。そんなときに役立つのが「状況の捉え方」を変える情動焦点型のコーピングです。

この2つは厳密に分かれるものではなく、状況を変えられる部分は問題焦点型で、変えられない部分は自ら情動焦点型で対処するなど、2つを組み合わせることが上手なストレス対処法となります。

【1】問題焦点型コーピング

ストレスの要因となる事柄自体に働きかけ、状況を変化させる対処方法

【2】情動焦点型コーピング

状況は変えず、自分の捉え方や感情を変化させる対処方法

頭を切り替えて心のメンテナンスを

情動焦点型コーピングは、状況の捉え方や感情を変える対処法ですから、自分だけで頭を切り替えて行える心のメンテナンスと言えます。実践するには、まず状況を正確に捉え、心の声に耳を傾けること。今自分はどんな状態か、何が気になっていて、どんな対処をしようとしているかなど、自分の心を客観的に判断してみましょう。

1. 「とてもできない」と思ったとき

仕事をしていると、突然、力量以上の仕事を任されて、「そんなことは無理だ」と心の中で叫んでしまうこともあるのではないのでしょうか。

そんなときは、無理だと思い込んでいる自分を取りあえず横に置いておいて、実際にその行動をとっ

ている自分をイメージしてみましょう。そして、少しでもやってみたい、やるべきだと考えることができるのであれば、「ゴールを目指してまず何をすべきか?」「次に何をすべきか?」「その次に…」と、実現に向かって頭の中でステップを作ってみましょう。

急に高い壁を登るのでなく、1歩1歩ステップを作る(スモールステップ)ことで心の準備ができます。

<スモールステップで考えよう>

できない【スタート】→「その課題について調べる」→「分からないことが何かを確認」→
「分からないことを学ぶのに必要なことを整える」→「手の付けやすいものから始める」→
「重要ポイントを押さえる」→「総まとめ」→「初めての課題をこなす」→【ゴール】 **できる!!**

2. 他人の評価が気になるとき

仕事をしていく上で、自分の行動の評価を上司やクライアントなどの他人に委ねる機会が多くあります。仕事ぶりをどう思われているのか不安になることも少なくないでしょう。

この不安は、評価を自分中ではなく、対象となる相手に置いているために起こっているものです。しかし、物事の判断基準は人によってまちまちで、「他人にどう評価されるか」というシミュレーションをしたり、考えても仕方ないことにいつまでもとらわれていると、確信をもって行動することができません。

大切なのは、自分の役割を理解し、役割をいかに果たすかという意識に集中することです。時には周囲の人に意見を聞いてみるのもいいですが、他人の評価が気になる人は、参考程度にとどめておくのがポイントです。

<思考を切り替えよう>

- × 「他人にどう評価されるか」 ○ 「自分の役割をいかに果たすか」

3. うまくいかず脱力感に襲われたとき

一生懸命やっていたのに途中で大幅な変更が入ったり、または望んだ結果にならなかつたりして、脱力感におそわれた経験は誰にでもあることでしょう。そんなときこそ、事態に対し前向きに捉え、頭を切り替えるよい機会です。

ずっと成功し続けている人はおそらくいません。一定の成長の後に必ずふと立ち止まる時間がやってきます。人の成長は直線ではなく、らせんを描くように伸びていくのです。急にうまくいなくなっても、そのときにしっかり振り返って今後何が必要か内省しながら力を蓄えておくことで、さらに1つ上のステップに進むことができます。

<成長イメージを切り替えよう>

- × 順調に右肩上がりで成長する
○ 順調と不調を繰り返し、らせんを描くように成長する



一般的にストレスは「万病の源」として、うつ病などの精神疾患以外にもさまざまな病気を引き起こす要因とされているようです。しかし、アメリカの健康心理学者・ケリー・マクゴニガル氏の調査では、「ストレスは健康の害になる」と信じていた人たちだけに死亡率が増加し、そう思わない人たちのリスクは変わらなかったそうです。つまり、「ストレス自体が健康の害になるのではなく、ストレスを害だと信じていることが害になる」とマクゴニガル氏は結論付けています。

確かに、日々のストレスを完全に「なくす」ことは難しいのですから、ストレスをプラスに考え「成長のチャンス」と思えたら、少なくとも「ストレスを『感じる』ストレス」からは解放されるのではないのでしょうか。

<参考資料>

『こころが晴れる こころが元気になる コミュニケーションのコツ』（監修／渡辺真里子・臨床心理士 制作／社会保険研究所）

厚生労働省ホームページ「こころの耳」

ほか

原稿・社会保険研究所©