

■ セルフケア3 (S3) 2023年度

ストレス対応編 ストレスへの抵抗力を高める



一社)日本精神科産業医協会 共同代表
日本CHRコンサルティング株式会社 代表
精神科専門医・認定産業医 渡辺 洋一郎

■コミュニケーション能力 を高める



コミュニケーションスキルを高める(1)

Q: 人間関係を良くするためにはどうしたらいいのでしょうか？

●人間関係の基本はコミュニケーション

⇒ コミュニケーションが良くなると人間関係は良くなる

●「コミュニケーションが良い」とは「伝えたいことが伝わること」

●「伝えたいこと」は「事実」「考え」「気持ち」「相手への期待」の4要素

*「気持ち」と「相手への期待」が一番伝えたいこと。

しかし言語的ではなく非言語的に伝えようとされる。

①相手はどのような事実を伝えようとしているのか

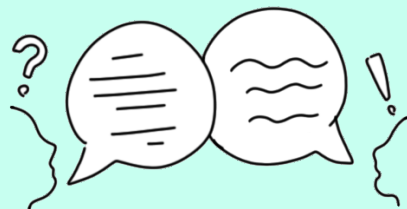
②どのような考えを伝えようとしているのか

③どのような気持ちを伝えようとしているのか

④自分に何を期待して話しているのか

●①～④を理解するために尋ねる、話し合う。

●お互いが相手を理解しようとすることから人間関係が構築される



コミュニケーションスキルを高める(2)

Q:意見が対立した時にはどのようにして話をすすめたいのでしょうか？

1. お互いが、自分の気持ち、考えなどを正直に率直に、また、その場にふさわしい方法で表現する。
 - ・まずは、相手の気持ちや考えを理解するように努める。
 - ・自分の気持ちや考えを相手に伝えるよう努める。
 - ・自分も相手も大切にする。
2. お互いが相手の考えや気持ちを理解する。(相互理解)
 - ・「なるほど、あなたの意見にも一理ありますね」
3. お互いの意見に相違点が出てくれば、相互理解のもとで歩み寄って一番良い落としどころを探る。
 - ・対立姿勢の中で決めるのではない。
 - ・どちらも大事という姿勢、同じベクトル上で落としどころを探していく。

■感情にうまく対処できる ようになる

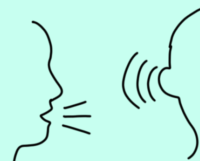


感情にうまく対処する(1)

Q: 言いたいことができたときにはどうすべきでしょうか？



- 言いたいことを言うこと自体が目的ではない
 - 相手に自分の気持ちや考えを分かってもらうのが目的
 - = 相手を批判, 攻撃のために話すのではない
- 言いたいことを伝える「適切な方法」を考える
 - * 適切な方法とは？
 - ・相手との関係をくずさない
 - ・相手に聴く耳をもってもらう
 - ・まずは, 相手を理解。相手の気持ちへの配慮
 - ・その上で自分の考えや気持ちを伝える
- 相互理解: お互いが相手を理解するのを目的とする



感情にうまく対処する(2)

Q: 苦手な人とでも人間関係がうまくとれるようになるにはどう考えたらいいでしょうか？

● 相手がどんな人であっても、その人とうまくやっていくにはどうしたらいいのか、その方法を考え、学ぶつもりになる

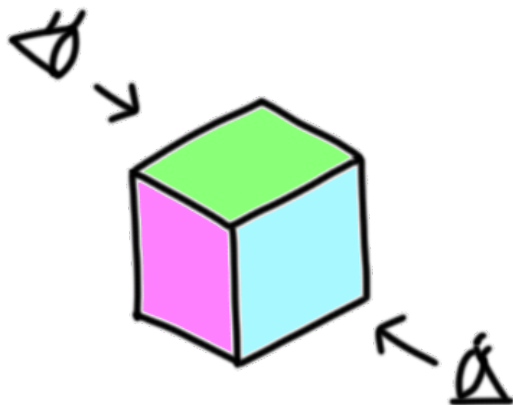
○ 課題の整理

- ・相手の問題は相手の課題、では自分の課題は何かを考える
- ・その人とうまくやるためにはどういう方法がよいかを考える
- ・そういう人ともうまくやれるようになる → 自分の成長

○ 問題の俯瞰

- ・感情は感情としてひとまずそのままにして、生じている状況を客観的に眺めてみる(俯瞰する)
- ・「俯瞰する」ことにより状況を冷静にみることができる。
→ 合理的な行動につながる。

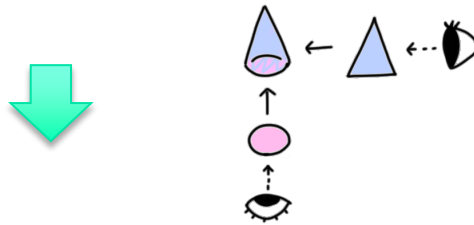
■ 視点を変える



視点を変える(1)

Q: やりたくないことをやらされることになった。どう考えればいいのか。

- 物事にはさまざまな面がある
- ストレスを感じていることを様々な角度からみてる
- 自分自身にとってプラスになる面が見つかればストレスは軽減する



- 肯定的な面を見つける。そして、それを活かすべく行動をとる
⇒ ストレスではなくなり、かつ、人生が豊かになる

視点を变える(2)

(例)2交代勤務への変更

8時～17時勤務 → 早出 7時～16時 遅出 9時～18時

●Aさん

早出の日は夕方ゆっくり子供たちと話ができます。

遅出の日は朝ゆっくり新聞が読めます。

●Bさん

早出の日は朝が忙しくて大変です。

遅出の日は夕食の準備に追われて大変です。



Aさんの方がストレスが少ない！

のみならず

Aさんの方が時間を有意義に過ごす → 人生が豊かになる

■「不安」にうまく対処できる ようになる



不安に対処できるようになる(1)

Q: 不安になるのが当たり前の状況での「心の強さ」とはどのようなことでしょうか？

●こころの強さとは？

- 緊張しないこと、不安にならないことではない。
- 緊張しながら、不安になりながらも適切な行動がとれること。



●適切な行動とは何かを考える

- 適切な行動とは「目的を果たすため」にもっとも理にかなった行動
 - 思い悩む(worry)のではなく適切な行動を考える(think)
- ⇒ 不安は不安として受け入れ、なすべき行動(適切な行動)は何かを考え、なすべき行動に専念することができる人 = 不安に強い人

不安に対処できるようになる(2)

Q:「自信がある」ということはどういうことでしょうか？

- 最初はどうでもよくできなくても、できるようになっていこうという感覚＝自己効力感
- 自己効力感を育てる
 - 成長という視点で自分を評価できるようになる
 - 結果を評価するのではなく、その経過を評価する視点が重要

例)80点以上合格

1回目 不合格

2回目 不合格

3回目 不合格

4回目？ ダメだろう

1回目 50点

2回目 60点

3回目 70点

4回目？ 頑張れば受かるだろう！



- 最初はどうでもよくできなくてもだんだんできるようになっていこうという感覚(自己効力感)があることが自信につながる
 - ⇒ 経過, 成長という視点での自己評価がストレスへの抵抗力を高める

■「ポジティブシンキング」 能力を高める



ポジティブシンキング(1)

Q: 仕事で大きな失敗をしてしまいました。この時のポジティブシンキングと
はどうのように考えることでしょうか？

- いやな体験をポジティブな体験にしていくことがポジティブシンキング
 - * 「いやなことは早く忘れよう」はポジティブシンキングではない
- いやな体験が意味のある体験になれば、苦痛ではなくなり、忘れてはいけない体験になる。
 - * あんなことがあったせいでこうなった⇒あんなことがあったおかげでこうなれた



- ポジティブシンキングとはネガティブな体験をポジティブな体験に繋ぐこと
- 将来、「あんなことがあったおかげでこうなれた」と言えるようになるための行動を考えて、その方向に向かって行動をとること

ポジティブシンキング(2)

Q:ある人と大喧嘩をしてしまいました。この時のポジティブシンキングとはどうすることでしょうか？

●意味のある体験にする

→大喧嘩したあとに、以前よりも良い関係になったと言える体験にする



トラブルや喧嘩についてお互いが冷静に素直に考えや気持ちを話し合う

→ 相手の考えや気持ちが理解できた時に、そのトラブルや喧嘩が意味のあるものとなる

雨降って地固まる



「雨降って地固まる」にするためには

● 雨降って地固まるにしようとする意識、そして、そのための行動が不可欠

お疲れさまでした
渡辺洋一郎

