

■ セルフケア2 (S2)

# セルフケア と ストレスマネジメント



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

# ■セルフケアの基本

自分自身を支える力を自分自身で高める



1. コンディション作り
2. 相談する
3. 良い私的人間関係を作る
4. 頑張り方を考える

# 1. コンディションづくり

- ベストを尽くすためにはベストを発揮できるコンディションが必要  
体調によってパフォーマンスのみならず意欲や気持ちも変化する
- 責任ある仕事を任せられる人とは  
→ 肉体的にも、精神的にも体調が安定している人  
= 体調管理のできる人
- 体調維持、疾病予防には、睡眠リズム、食事、アルコールなど嗜好品、運動などの生活習慣が大きく関係

## 【チェックポイント】

- 良い仕事をするためには良い体調の維持が必要と認識していますか
- 良い体調を維持するためには生活習慣のコントロールが必要と認識していますか
- 生活管理ができる人が良い体調につながり、それはストレスに強い人で仕事の責任も果たせる人という認識はありますか
- 体調管理のための生活習慣コントロールを努力していますか
- 分かっているけど実行できていないのであれば産業医、医療機関に相談することを考えていますか

## 2. 相談ができるようになる

- 相談することは「より良い方法を見つける」ための前向きな行動
  - ・ 相談することで問題の整理ができ、新しい視点もみつかる
  - ・ 状況を共有することで癒しと新たなエネルギーが得られる
- 状況に合わせ、機を逸さずに相談ができる人、そして相談する相手をたくさん持っている人＝ストレスに強い人

### 【チェックポイント】

- 困ったときに相談できますか
- 相談することは恥ずかしいこと、と思っていませんか
- 相談はできるだけしない方がいい、と思っていませんか
- 相談はより良い方法を見つける前向きな行動と認識していますか
- 仕事で困った時に相談できる人はだれでしょうか
- 仕事以外で困った時に相談できる人はだれでしょうか

### 3. 良い私的人間関係をつくる

- 支え, 支えられる人間関係はエネルギーの基になる  
= ストレスへの大きな抵抗力となる  
⇒ 「良いワーク」をするためには「良いライフ」が不可欠



#### 【チェックポイント】

- 仕事関係以外で個人的なことを含め相談しあったり, 楽しい時間を過ごすことができる相手がどのくらいありますか
- 私的な人間関係はうまくいっているでしょうか
- 家族や親しい人と一緒にいるときに安心感, やすらぎ, 楽しさを感じていますか
- 相手も安心感, やすらぎ, 楽しさを感じているでしょうか
- そうでないとしたら, そうなるべく方法を考え努力しているでしょうか

## 4. 「頑張り方」について考える

- 頑張る = 最善の結果がでるように、精いっぱいをする。
    - 目的を明確にし、外れないようにする
    - 「時間」という枠がある
    - 頑張るためにはベストを発揮できるコンディションが必要
    - 途中でダウンしたのではベストを尽くしたことになる。
- 最善の結果を出すためには作戦と計画、健康の維持が必要。

### ■ 「頑張る」とは

- ・ 目的を果たすため
- ・ 与えられた時間の中で最善の結果が出るように
- ・ 方法を考え計画を立てて
- ・ 体調を管理して
- ・ 最善を尽くすこと

= 頑張り方を考えて頑張る



# ■ ストレスマネジメント

ストレスに強い自分になるために

1. コミュニケーションスキルを高める
2. 人間関係がうまく取れるようになる
3. 考え方の視点を変えられるようになる
4. ポジティブシンキング能力を高める

# 1. コミュニケーションスキルを高める

ストレスの大きな要因は人間関係。人間関係が良くなればストレスは非常に軽くなります。人間関係の基本になるのがコミュニケーションです。コミュニケーションがうまく取れるようになることでストレスは軽減します。

## ●コミュニケーションは「情報の伝達」と「人間関係の構築」

→良いコミュニケーションは良い人間関係をつくる

## ●コミュニケーションとは「事実」「考え」「気持ち」「相手への期待」の4要素を伝達しあうこと

- 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を理解することが相手を理解する能力

そして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の基本: 相手が伝えていること

## 同僚のA君 「この仕事はきついよ, ぐたくただよ」

### 1. 事実

「仕事の量が多い」など(主観的)事実としての事柄

### 2. 考え(思考)

「この量を一人で裁くのは無理」などの考え

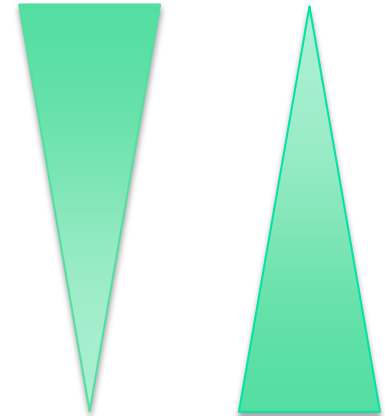
### 3. 気持ち(感情)

「つらい, 苦しい, 頑張りを認めてほしい」などの気持ち

### 4. 関係性(期待)

「君は友達だろ, 手伝ってくれよ」  
などの関係性を基にした期待

言語的伝達 非言語的伝達



本当に伝えたいのは気持ちと期待  
気持ちと期待が伝わると「分かってもらった」と感じる  
分かってもらったと感じると楽になる  
そして意欲がよみがえる

## 2. 人間関係がうまくとれるようになる(1)

### 1) 感情を適切に表せるようになる

- 言いたいことが言えても相手との関係が悪くなれば良い結果とはいえない。
- 言いたいことを我慢しても、相手への陰性感情が生じたり、十分な協力関係にはなり得ない。

☑ 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、相手の理解、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



## 2. 人間関係がうまくとれるようになる(2)

### 2) 難しい相手ともうまく対応できるようになる

- 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る
- 相手に問題があったとしても、相手のせいにするのではなく、自分の課題として考える → 自分の成長
- 「対応方法を考える」ことにより状況を冷静にみることができる → 冷静で合理的な行動につながる



### 3. 考え方の視点を変える

どんなことでもいやいややる、納得できずにやるのが大きなストレスになります。逆に、自分からやりたくてやることは少々きつなくてもストレスと感じません。

- 「ストレス」と感じている事象に自分にとってプラスになる面はないか？
  - 自分自身のためになると思えばストレスではなくなる
- 「やらされる」 → 「やる」 = 「ストレス」ではなくなる

- 物事にはさまざまな面がある
  - 肯定的な面を見つける
  - それを生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



## 4. ポジティブシンキング能力を高める

私たちは様々な嫌な体験、苦しい出来事に遭遇する。さまざまな失敗も経験する。その時に大事なことは、そのネガティブな体験を忘れるのではなく生かすこと。

- 「真のポジティブシンキング」とは、ポジティブな結果を実現できるはずと考える同時に、たとえ状況が困難なときであっても、望んだ結果や目標を得るために方法を考え、そして粘り強く努力し続けること
- \* ポジティブな結果を夢想するのみで何も努力しないのは偽りの楽観主義  
失敗を生かすべく方法を考え、そのための努力をする＝ポジティブシンキング



セルフチェック✓

### 【チェックポイント】

- 「どうせどうにもならない」と考えていませんか
- 大変な状況でも「何とかなるはずだ」と考えていますか
- 何とかなるはずだから、何とかするための方法を考え、そして、そのために必要な努力をしていますか
- 失敗した時に「その失敗を生かそう」と考え、そのための努力をしていますか

**お疲れさまでした**  
**渡辺洋一郎**

