

## ストレスを学ぶことの大切さ

アクティブサポートネットワーク株式会社 山本 素子

私は普段、産業カウンセラーとして、働く方々のお話を聞いたり、リーダーや管理者の方と組織のメンタルヘルスについて話し合ったり、という仕事をしています。

いろいろな方のお話を聞いていると、ストレスで病気に片足を突っ込んでるような状態の人、既に病気の症状を呈している人がおられる一方、大変な仕事の中、うまくストレスと付き合っている人もおられます。

その違いは何でしょうか？

もちろん個人の性格によるものも大きいでしょう。

でもそれだけではないこと、みなさんもお気づきだと思います。

私自身もいわゆる「豆腐メンタル」（打たれ弱い、メンタルが弱い）です。人から言われたことに、ぐずぐず落ち込んだり、ちょっとしたプレッシャーにおどおどしてしまったり…

こんな「豆腐メンタル」の私が、こころの病気に罹らずに仕事をこなせている方法、これがみなさんと一緒に学んでいく内容です。

そもそもストレスとは何ぞや？ということ。私達は当たり前のように「ストレス」という言葉を口にしますが、本当にその姿を捉えているのでしょうか。

できればできるだけ早く、ストレスが大きくなる前に気づきたい、ではそのためにはどうしたらいいのでしょうか。

身近にストレスフルな人がいて、その人を支える立場にある、また上司として部下のメンタルヘルスを考える立場にある、という方は、何に気を付けていけばいいのでしょうか。

そしてストレスは本当にすべて悪者、でしょうか。あるいはストレスを味方につける方法はないのでしょうか。

今は薬が発達し、こころの病気に罹っても仕事をしながら、あるいは入院をせず、自宅にいながら休職ということもできるようにはなりました。制度も整い、こころの病気に対しての偏見も少なくなりました。以前に比べると、こころの病気になったことで、不必要な気遣いをしなければいけない、ということは減ってきたように思います。

こころの病気に罹ったら、一番つらいのはご本人です。それを支える周囲の方も大変です。罹ってしまったら他の病気のように、まずはしっかり休養することが大切です。休むことで、より早く元の状態に近づくことができます。でもできるだけその前に、風邪を予防するように、こころの病気を予防する、お互いがお互いを支え合う、それが「メンタルヘルス」の大切な考え方です。



福岡工業大学短期大学部／西日本短期大学／西日本看護専門学校非常勤講師  
(人間関係論／コミュニケーション／接遇)  
福祉職員キャリアパス対応生涯研修過程指導者  
産業訓練カウンセラー／販売士2級  
ヘルスコーチ・ジャパン認定ヘルスコーチ・メンタルコーチ  
Gallup 認定ストレングスコーチ

百貨店や食品メーカーでの販売業務・電話対応業務・職員指導業務の豊富な経験と、コーチングやカウンセリングといった多様なコミュニケーション・スキルを駆使し、独自の視点からの細やかで確かなコミュニケーション・接遇指導には定評がある。

また、自身も含めたワーキングマザーや小さな子供を持つ母親のストレスを痛感し、産業カウンセラーの資格を取得。法人や個人を対象としたコーチ、カウンセラーとしても活動する一方、大学での学生指導や、社会人対象の就業支援など、近年ますます立つ役の場を広げている。