

真にストレスに強い 人材を育成するための8箇条

精神科医・産業医 渡辺 洋一郎

第6箇条「ポジティブシンキング能力を高める」

ストレスに対する抵抗力についていろいろな研究がされていますが、その中の多くが楽観性とポジティブシンキングの重要性を指摘しています。

しかしながら、これらの本来の意味が十分理解されていないように思われます。真の楽観主義、真のポジティブシンキングについての理解を促し、そのような行動をとれる部下を育てることが極めて重要と考えます。

■ 真の楽観主義とは

いくつかのストレスに対する抵抗力の研究において、「楽観主義の人はストレスに強い」という結果が示されています。

では、なぜ楽観主義がストレスに強いのでしょうか。このことはとても重要なことと考えます。

楽観主義というと「何とかなるさ」という考え方のように思いがちですが、実はそれだけでは正しい認識とはいえません。「何とかなるさ」と思っていればその時の気持ちは楽になるかもしれませんが、良い結果が訪れるとは限りません。良い結果が訪れなければ気持ちも落ち込むでしょうし、ストレスに強いとはいえません。

本当の楽観主義というのは、「簡

単ではないが、何とかなるはずだ」と信じ、「何とかしよう」と行動することだといわれています。「何とかなるさ」と思って何もしないのではなく、「何とかなるはずだ」と信じ、だからこそ「何とかしよう」と考えて「行動する」ことだといわれています。

悲観主義の人というのは、「何ともならない」「どうにもならない」と思ってしまい、だから何も起らない、ということになります。

それに対して、本当の楽観主義の人は「何とかなるはずだ」と思う、だから「何とかしよう」とあの手この手を考えて「行動する」。行動するからこそ道が開ける可能性が出てくるのです。行動しない限り可能性は生まれません。

このように理解すれば、楽観主義の人がストレスに対して抵抗力があるということが理解できると思います。

真の楽観主義とは、「何とかなるはずだ」と信じるのみならず、だから「何とかする」ための方法を考えて、そして「行動する」ことがその本質です。

このことを部下の方々に十分理解させて真の楽観主義者に育てることが重要です。

- ✓ 第1箇条「生活管理能力を高める」
- ✓ 第2箇条「相談できる能力を高める」
- ✓ 第3箇条「コミュニケーション能力を高める」
- ✓ 第4箇条「真の自信を持てるように育てる」
- ✓ 第5箇条「対人関係がうまくとれるように育てる」
- ✓ 第6箇条「ポジティブシンキング能力を高める」
- 第7箇条「ストレス解消能力を高める」
- 第8箇条「本当の頑張り方を指導する」

■ 真のポジティブシンキングとは

ポジティブシンキングについても、本質をよく理解することがとても大切です。日本ではプラス思考という言葉が使われますが、その意味合いはポジティブシンキングとは違います。

ある企業の新人研修で「あなたが、大変大きな失敗をしてしまい、会社に多大な迷惑をかけてしまった。その時のプラス思考、ポジティブシンキングはどのように考えることだと思いますか？」と質問したところ、「その失敗は忘れて明日から頑張ることです」と答えた方が多数いました。プラス思考といえるかもしれませんが、これは本当のポジティブシンキングでしょうか。

仕事で失敗したといった体験でも、何年か経った後で、あの失敗のおかげで今の自分がある、あるいは、あの失敗のおかげでこんなことができた、と言われる方が少なくありません。

このような方々は、過去の嫌な体験が転じて、自分にとって意味のある体験になり、それが現在の満足につながっているといえます。



渡辺 洋一郎 (わたなべ よういちろう) 精神科医・産業医 <https://www.chr.co.jp>

昭和53年、川崎医科大学卒業。現在、医療法人メディカルメンタルケア横山・渡辺クリニック名誉院長。渡辺カウンセリングルーム代表。大阪大学医学部神経科精神科非常勤講師。日本医師会認定産業医、日本精神神経学会認定精神科専門医、日本精神神経学会精神保健委員会委員、日本産業精神保健学会常任理事、一般社団法人日本精神科産業医協会 共同代表理事、大阪精神科診療所協会名誉会長。

過去の自分を振り返って、「あんなことがあったからこそ、今こうなれたな」と思えば、過去のその嫌な体験は、嫌な体験ではなくなるはずです。

つまり、「嫌な体験」が「意味のある体験」になれば、思い出しても苦痛ではなくなります。苦痛でないのみならず、忘れてはいけな体験になるのです。

私は、「嫌なことは忘れなさい」という助言は最も間違った助言だと思います。嫌な体験は、忘れるのではなく、意味のある体験に転換していく、自分の将来の糧になる「忘れてはいけな体験」にしていかなければならないと考えています。

ポジティブシンキングとは、嫌な体験があったとしても、「あんなことがあったおかげでこうなれた」と将来言えるようにする、ということです。自分にとってマイナスとなるような出来事が生じた時に、将来「……のせいでこうなってしまった」と言うのではなく、「……のおかげでこうなれた」と言える体験にしていくことが重要だと思います。

失敗をした時に、なぜそのような失敗をしたのかをしっかりと振り返って分析し、次からそういう失敗をしないように工夫し、失敗しないようなやり方を考え、そしてそのための行動をしていく。将来、あんな失敗をしたおかげでこうな

れたと言えるようになることが肝心です。

そして、そう言えるようになるためにはどうしたらいいか考えて、その方向に向かって行動していくというのが、本当のポジティブシンキングということになります。

■雨降って地固まる

「雨降って地固まる」ということわざがあります。これは、揉め事の後に代わって良い関係になることの例えとされています。大喧嘩した後に、以前よりも何でも話し合える良い関係になった、というような時がこのことわざに当たると思います。しかし、大喧嘩をした時に、いつでも「雨降って地固まる」と言えるように良い関係になれるのでしょうか。余計に関係が悪くなることのほうが多いのではないのでしょうか。

では、揉め事が生じた後に「雨降って地固まる」になる時と「もっと悪くなる」時の分岐点とは、このトラブルを「雨降って地固まる」に「しよう」という意思の有無だと考えます。揉め事が生じた時に、後になって、あのトラブルが「雨降って地固まるになったね」と言えるようにするには、「そうしよう」という意思を持って、そして、そのための行動をしない限りうまくいきません。

つまり、「雨降って地固まる」は、

人間関係におけるポジティブシンキングなのです。

■行動が失敗を成功の母にする

このように考えると、本当の楽観主義、本当のポジティブシンキングを理解し、実践できる人がストレスに強いということが想像できると思います。真の楽観主義を理解し、真のポジティブシンキングが実践できる部下を育てることは、部下の成長になるのみならず、事業場の発展につながっていくと思います。

最後に、一つ紹介したいのですが、発明王と呼ばれているトーマス・エジソンの言葉の中に非常に興味深い名言があります。それは、「私は失敗したことがない。ただ、1万通りの、うまくいかない方法を見つけただけだ」という言葉です。

この言葉はまさに上述したポジティブシンキングのことを言い表しています。

私が強調したいことは、「失敗は成功の母」になりうるのですが、勝手に成功が訪れるのではないということです。失敗が成功の母になるためには、その失敗を将来の成功に結びつけようとする意識と、そのための行動が不可欠なのです。こういった考え方をぜひ皆様の部下の方々に浸透させるべく指導をしていただきたいと思います。