

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1箇条「生活管理能力を高める」

わが国では「ストレスに強い人」というと、すぐに「精神力」と思われてしまいますが、諸外国では、ストレスに対する抵抗力の強い人とはどのような人なのか、盛んに研究されています。

ある研究者によると、「自尊心が強い人」「安定した愛着がある人」「ユーモアのセンスがある人」「楽観主義の人」「支持的な人がそばにいる」といった性格や環境にある人がストレスに強いとされています。

また、ストレスに対する抵抗力の強い人の共通因子として、「楽観性」「積極性」「気分の安定性」の3つが大事だという研究もあります。

さらに、いろいろな研究から睡眠が大事だということも分かっています。良い睡眠は楽観性と積極性を高めるといわれています。

そして、ストレスへの抵抗力に関わる資質のすべてが「運動習慣」に関係しており、運動習慣のある人がストレスに対する抵抗力が強いといわれています。

管理職の皆さんにおいては、ストレスに強い部下を育成することが重要な役割になると思います。そこで本連載では、真にストレスに強い部下を育成するためにはど

のような指導・育成をすべきか、様々な研究結果を踏まえ、以下の8箇条にまとめて述べていきたいと思います。

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」

■基本は健康維持

「頑張れ！」と言いますが、頑張るためには頑張ることができる体調が必要です。健康でなければ頑張ることができません。つまり、心身ともに安定した健康状態にあること自体がストレスへの抵抗力といえるのです。よって健康を維持できる部下がストレスに強い部下と言い換えることができます。従って、部下の健康維持への認識

✓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」

を高めることが管理職として極めて重要な役割になります。

健康の維持には生活習慣が非常に大きく関係します。なかでも睡眠、アルコールやタバコなど嗜好品のコントロール、運動習慣が極めて重要です。こういった生活習慣をコントロールすることができ、常に健康な状態を維持できるよう部下を指導することがストレスに強い部下の育成のために極めて重要です。

■睡眠について

睡眠は単なる活動停止の時間ではなく、生体防御のために非常に重要な意味を持つ生理機能であり、より良く生きるためにはより良く眠ることが必要であることが分かってきました。

メンタルヘルスとの関連でいえば、睡眠不足が続くことでメンタルヘルス不調が生じてきます。特に、睡眠時間が5時間を切った状態が続くと誰でも健康な状態を維持することは困難と考えられています。睡眠時間が短縮すると極めて重大な精神的、身体的変調を来しやすいことが分かっています。また、睡眠不足はミスを増大させることも分かっています。

さらに、睡眠は免疫力を高め感



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。

真にストレスに強い
人材を育成するための8箇条

染症などにかかりにくくすることや、メンタルヘルス不調の予防につながることも分かっています。必要な睡眠時間の確保はストレスへの抵抗力として最も重要な要素です。

従って、ストレスに強くなるためには「十分な睡眠を確保する」ことが必須条件となります。忙しい時ほど、そしてストレスの強くなる時ほど十分な睡眠をとるよう指導する必要があります。

アルコールは眠気を催すように思われますが、睡眠を浅く短くして睡眠の質を低下させます。さらに習慣性があるために量が増えていってしまいます。結局アルコールは睡眠を助けるどころか睡眠障害の原因となるので、眠れないからといって飲酒することはタブーです。

勤務形態が多様化するなかでうまく睡眠をとることは自分の健康の維持のため、パフォーマンスを落とさないため、あるいは、眠気によるミスや事故を防ぐためにとっても重要なこととなります。そしてストレスへの抵抗力として最も必要なものでもあります。したがって、睡眠の生理学を理解させ、自分の勤務形態に合わせて少しでもうまく睡眠をとれるように指導してください。もし、うまく睡眠がとれないようであれば産業医、あるいは睡眠に見識の深い医師の

いる医療機関に相談するよう指導してください。

■嗜好品のコントロール

アルコールは依存性が強く、肝障害をはじめ様々な身体疾患を引き起こすのみならず、うつ病などのメンタルヘルス不調の原因にもなります。

適度な飲酒量は1日平均ビール500ml、日本酒であれば1合程度。女性はその半量であることが分かっています。わが国においては、アルコールの問題が軽んじられていると思われがちです。仕事と飲酒は付き物と考えられていたり、大酒家が豪傑とされたり、あるいは、「お酒がやめられない」ことが笑い話で済まされてしまったりする風潮があります。しかし、飲酒を自分の意志でコントロールできなくなっていればアルコール依存症であり、何年後には身体的にも精神的にも深刻な状態になります。部下に飲酒が適正にコントロールできないようなところが見られたら早急に治療を受けさせる必要があります。

タバコに関しては、悪性疾患、慢性の呼吸器疾患、心血管系の疾患など重篤な身体疾患の原因になることがはっきりしています。健康の維持ができる部下がストレスに強い部下という考えからすれば、喫煙習慣は矛盾した行為ということになります。

アルコールにしてもタバコにしても、健康に良くないことが分かっている、減らすかやめるかすべきにもかかわらず、それができないようであれば、深刻な問題と考えて、産業医や専門家に相談するよう指導してください。

■運動習慣

運動習慣のある者が様々な身体疾患、老化現象の予防につながることで、また、メンタルヘルス不調の予防にも有効であることが多くの研究で示されています。適度な運動は精神的な緊張を和らげ、精神的疲労の回復を促進する作用があると思われがちです。さらに、運動はストレスへの抵抗力、回復力を高めるということも分かっています。わが国においては欧米に比し、ストレスマネジメントとしての運動習慣の確立が遅れているように思われます。ストレスへの抵抗力をつけるために運動習慣を身につけるべく指導をしていただきたいと思えます。

自らの体調を維持できるのみならず、ストレスへの抵抗力を増強するために生活習慣を管理できるよう部下を指導することが、ストレスに強い部下の育成の基本になります。そのためにも管理職の皆さんは自己の生活管理についても十分留意し、部下の範となるよう努めてください。