

# 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7箇条「ストレス解消能力を高める」

### ■ストレス解消の3ポイント

通常いわれるストレス解消行為が今回のテーマとなります。ストレス解消として、人それぞれにさまざまな行動がありますが、重要なことは、結果としてエネルギーの充電と意欲の活性化につながらねば意味のあるストレス解消とはいええないということです。

エネルギーの充電、意欲の回復につながれば、それはストレスに対する抵抗力が増加するのでストレスに強くなることとなります。

従いまして、部下が真のストレス解消ができるように指導することが重要です。同時に管理職の方々もその見本になるべく行動をすることも重要と考えます。

エネルギーの充電と意欲の活性化につながるストレス解消法としては、「Rest」(休息)、「Relaxation」(緊張緩和)、「Recreation」(再活性)がポイントになります。それぞれについて解説します。

#### ●Rest (休息)

休息やエネルギーの充電とバランスの回復を目的とするものです。特に重要なのは睡眠です。精神的に疲れていても一晩ぐっすり眠ったらずいぶん楽になり、そし

て気持ちが変わっていることも少なくありません。

#### ●Relaxation (緊張緩和)

身体の緊張緩和と精神の緊張緩和につながる行動を指します。のんびり散歩をする、音楽を聴く、あるいは、ヨガ、ストレッチなどにより身体の緊張と同時に精神的な緊張の緩和を図ることが代表的なものです。身体的な緊張を緩和することは精神的な緊張を緩和することにもつながります。

#### ●Recreation (再活性)

活力の回復ということです。そのためには「楽しむ」ことが大事です。楽しむことは活力の活性化につながります。ストレスになっている原因そのものが変わるわけではありませんが、活力が戻ることで、ストレス状況への抵抗力、チャレンジする気持ちが蘇ることになります。

ただし、気をつけなければいけないのは、あくまで、活力の回復につながる行為でなければならぬということです。夜遅くまで飲酒する、ギャンブルに溺れるといった享乐的行動は一時的に楽しいと感じたとしても、活力の回復にはつながりません。自分がストレ

- ✓ 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」

ス解消とと思っている行動も活力の回復になっているかの検証をする必要があります。

### ■その疲れは身体的か精神的か

自分自身にとって、休息、リラックス、活力の回復につながるストレス解消行動を持っていることはとても大事なことです。

身体的な疲れをとるために家でゆっくりすることは悪いことではありません。しかし、「疲れ」の種類を考える必要があります。「疲れ」の原因は身体的なものが大きいのか、精神的なものが大きいのかを確認する必要があります。過酷な身体労働などで身体的疲労が非常に強い場合には身体的な休息が第一に必要なのはもちろんです。

しかしながら、現代において感じる「疲れ」は精神的なことからくる疲れが多いのではないのでしょうか。精神的なことからくる疲れの場合には、どのような行動が疲労回復に効果があるか考える必要があります。

身体的疲労でも精神的疲労でも、まずは休息が必要であることは論を待ちません。その中で特に重要なのが「睡眠」です。睡眠は休息としても、リラクゼーションと



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

しても、また意欲の回復においても欠くことのできないものです。

そして、精神的な疲れをとるためには「運動」も非常に良い効果があることが示されています。

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ます。さらに、運動はレジリエンスの機能も高める、つまり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。

このようなことから、適切な運動はストレス解消行動として大いに取り入れていく価値があるものと考えます。

### ■すぐにできるストレス解消法

その他、少し専門的になります。医学的にも効果が実証されており、自分自身でも実施可能と思われる方法を以下に3つ紹介いたします。

いずれもネットや成書で学ぶことが可能です。管理職の方々にとっても有用と考えます。

#### ●呼吸法

ゆっくり深い「腹式呼吸」をすると副交感神経が優位に働き、心身をリラックスさせることができます。

#### 【やり方】

- ①身体の力を抜いたまま、おへその下あたり(丹田)に手を当て、長くゆっくりと息を吐く。お腹

の中の空気をすべて吐き切るイメージ。

- ②吐き切って下腹部が限界まで凹んだら、次は下腹部に空気を入れて膨らませるイメージで息を吸っていく。

- ③目いっぱい息を吸い込んだら、3秒ほど少し息を止めて、再び息を吐いていく。

以上を5～10分ほど繰り返す行う。

#### ●自律訓練法

1932年にドイツの神経科医のシュルツによって体系化された方法で、自分自身でいつでもどこでも行える心理生理的訓練法。科学的な催眠に誘導された人が、腕や脚の温かさをしばしば報告するという事実から、その感覚を自己暗示により生じさせ、催眠状態をつくるために考案された。

リラックスした状態、つまり、余分な緊張のない適度な心身の弛緩した状態、ゆったりとくつろいだ状態が、自力で得られるようになる。

#### 【やり方】

- ①自分が楽だと感じられる姿勢をとる。
- ②ゆったりとした腹式呼吸を行う。
- ③呼吸が整い気持ちが落ち着いたら、リラックス状態を心の中で言語公式として唱えながら、身体感覚をイメージしていく。

第一公式は「手足が重たい」。この言葉を心の中で唱えながら、手足が重たくなっている感覚をイメージする。公式は6つあるので順次進めていく。

#### ●マインドフルネス

瞑想を通して、今この瞬間に心を向け、あるがままの自分を観察する方法。1970年代よりアメリカを中心に科学的・医学的な研究が進み、効果が最も実証されている瞑想の1つ。

ストレスや不安を取り除き、心を休め、生産力が上がると実証されており、多くの大手企業で取り入れられている。

#### 【やり方】

- ①良い姿勢で坐る。
- ②自分の呼吸に意識を置く。
- ③感情や思考が浮かんでも、それを追わず呼吸に戻る。

何か考えていることに気づいたら、それを追いかけて、意識を呼吸に戻す。感情や思考に何も判断を加えずそのままにして、ただ呼吸に戻ることを繰り返す。

管理職ご自身が、享乐的なストレス発散ではなく、エネルギーの充電になる休息、身体と精神の緊張緩和、そして、活力の回復につながるストレス解消方法を身につけられ、部下の方々の手本になっていただくことが重要と考えます。