

ストレスコーピングで 快適に働こう



6

1) 「頑張る」とはどういうことか考える。

「頑張る」という言葉は非常に良く使われます。しかし、「頑張る」ということがどういふことかはあまり考えられていないように思います。チョモランマに登るドキュメントを見たことがあります。登頂を成功させるためには、非常に綿密な計画と作戦、そして準備をしているのが印象的でした。どのルートをとる

か、どこで休むか、どれだけの準備が必要か、どのよ
うな訓練が必要か、そして、
時期を考え、天候を考え、
体力を養成し、練習し、体

「頑張り方」を考えて頑張れるようになる

調を整え、そして出来る限
りの予測をたてて臨んでい
ました。このような姿勢、

やり方こそが本当の頑張り
方だろうと思います。ガム
シヤラにやるだけでは自己

満足にすぎません。「頑張
る」ということはベストな
結果が出るように最善を尽
くすことです。「死に物狂
いで頑張れ」ということでは
ありません。かといって、

「頑張るな」ということで
もありません。「最善の結
果を出すための頑張り方を

います。ただし、重要なこ
とは「自分がダウンしたの
では完璧ではない！」とい
うことです。ダウンするこ
となく、しっかりパフォー
マンスを発揮するために

は、良い体調を維持するこ
とが不可欠です。良い体調
が頑張るための必要条件と

は、まず「頑張る目的は何
か」を明確にして、その目
的におけるベストな結果を
出すための方法や計画を立
てなければなりません。

●「時間」という概念
非常に重要で忘れてはな
らないのが「時間」です。
ベストな結果を出すべく頑
張るといっても「限られた

えられた時間の中で、ベス
ト」といつことになります。
かけられる時間が分かって
初めて最善の結果を出すた
めの作戦や計画が立てられ
るのです。

3) 本当の頑張り方とは
これらのことから考えれ
ば、何か仕事をするとき
は、まず、その目的をは
きりさせること、そして

仕事に限らずすべての行動
には時間を要します。10分
しかないのであれば10分
できるベスト、1時間であ
れば1時間でできるベス

を管理して、方法を考え、
計画を立てること、つまり、
頑張り方を考えて頑張るこ
と、これが本当の頑張り

2) 「本当の頑張り方」の
ための留意点
●ダウンしないこと＝体調
が管理できること

●目的を明確にする
熱心に頑張っているつも
りでも目の前のことにとら
われすぎて、その仕事の目
的を忘れてしまっているこ
とがあります。頑張る時に

●「時間」という概念
非常に重要で忘れてはな
らないのが「時間」です。
ベストな結果を出すべく頑
張るといっても「限られた

えられた時間の中で、最善
の結果を出すために、体調
を管理して、方法を考え、
計画を立てること、つまり、
頑張り方を考えて頑張るこ
と、これが本当の頑張り

精神科専門医 認定産業医

渡辺 洋一郎

を目標することが大事だと思

とがあります。頑張る時に

すといふのも、それは「与

す。(おわり)