

発想転換

少しずつ秋が深まっているのを感じられるようになりました。この時期は寒暖の差が激しいため体調を崩しやすくなります。風邪薬のCMも各社がしのぎを削っています。風邪と言うと、ひと昔前、うつ病は「心の風邪」とも呼ばれていました。うつ病は誰しもが罹りうる身近な疾患ということで、予防の大切さを広く知ってもらいたいという思いがあったのでしょうか。現在も精神疾患は治療することよりも予防することに重点が置かれています。精神疾患の原因としてストレスに注目が集まり、さらにストレスチェック制度が導入されてからは、ストレスに対する認知はすっかり定着した感じがあります。



心理職として職場に伺い職員の皆さんのお話をきく機会がありますが「自分にはストレスがないから大丈夫です」とおっしゃる方が時々おられます。ストレスとは外部からの刺激のことを指しますので、ストレスがあるから問題と考えるのは早計です。ストレス学説で有名なハンス・セリエ (H. Selye 1907-1982) 博士は「ストレスは人生のスパイス」と言い、ストレスと上手に付き合うという発想の転換を今に伝えてくれています。



ストレスとの付き合い方で大事なことは、ひと言でいうと「自覚していること」です。自覚とは、ストレスの原因やストレスによって引き起こされている心身の変化はどうか。さらには、どうなれば今のストレスが緩和されるかという見通しが持てているかということです。またそれを乗り越えることの意味や必然性を感じているかどうかも重要です。例えばストレス状態をピンチに見立て、それを成長のチャンスに変えようとする、「ピンチはチャンス」という考えにも通じる気がしています。



就職や転職、あるいは人事異動など、人生の節目には常にピンチを伴います。しかしそれを乗り越えてきたから今があるわけで、我々はピンチに対して無力ではありません。病原菌やウイルスのごとくストレスを警戒し排除しようとするのではなく、今自分にのしかかっているストレスの強さや要因などを評価できれば、自己対処が可能かどうかの判断ができます。そういう意味では、ストレスチェックを受検することはストレスと付き合う上で不可欠な、ストレスを自覚できるチャンスです。またこうした発想転換は人生をより豊かにするスパイスになるかもしれません。



溝口盛治（臨床心理士・公認心理師）

ストレスチェックもう受けられましたか？

メンタルヘルス不調における一次予防の観点から、全ての職場でストレスチェックが実施されています

11月は **過労死等防止啓発月間** です
心身の不調に気づいたら、周囲の人や専門家に相談を