



## 「ストレスを上手につかい目標を達成する方法」

### 【図1】 いいストレスとは

●ポジティブ心理学の目的は「**幸せになること**」。幸せな状態とはストレスや不安や悩みがなく、楽観的で前向きでレジリエンス(回復力)が高く、人とのつながりがあること。夢や目標をもっていること。

ストレスには「いいストレス」と「悪いストレス」がある

いいストレスは、自分を高めるために必要

いいストレスは「変化」があっても元に戻れる

### 【図2】 ものごとのいい面をみる

例えば、紙の書類からパソコンへ置き換わったとき、パソコンが苦手であることで生じるストレスとどのようにつきあうか、次のように考えてみよう。

- ・新しいスキルを獲得するチャンスである
- ・パソコンが得意な人とコミュニケーションをとるきっかけになりそう
- ・長期的には、仕事の効率化につながりそう

### 【図3】 夢や目標をもつにも順番がある

夢や目標をもつことも大切ですが、悪いストレスを持ったままでは前向きになれません。まずは悪いストレスを克服してから、次に夢や目標を設定しましょう。

①まず、悪いストレスを克服するために②③を実践する

②克服するために【図2】**ものごとのいい面をみる**、で視点の置き換えをしてみる

③「気晴らし」リストをつくり、ときに気晴らしもする

④②③ができれば、次に夢や目標を設定する

### ① ストレスにはよいストレスもある

現代人にとってストレスはつきもの。ストレスはないことにはありませんが、よいストレスは人を成長させます。ポジティブ心理学によると、まったくストレスがない状態よりも、自己実現や成長を目指し自分を高めるほうが幸せを感じると言われていています。

テレワークが当たり前になってくると、ストレスとの向き合い方が難しくなる懸念があります。知らず知らずにストレスを貯め生活習慣が悪化し、体に負担がかかっていることも。できるだけよいストレスを維持することは、これからの私たちにとって、必要なことだと思います。

### ② ストレスと上手に付き合う法

ストレスがもたらす感情に働きかけて、ストレスを除去したり緩和したりすることを「ストレス・コーピング」といいます。

これには、「ものごとのいい面を見るようにする」「気晴らしをする」という方法があります。環境を変えるのはたいへんですが、視点を変えることは比較的簡単にできるからです。ただし、「いい面を見る」とき、無理に見ようとするのは逆にストレスにつながるため、自分が本当に納得したうえで「いい面を見る」ようにしなければ、ストレス軽減にはなりません。

### ③ 夢や目標をもつことも必要

気晴らしによるストレス・コーピングは手軽にできる反面、ストレスが多い方には向いていますが、対処療法的な面もあります。中くらいの幸福度の人が、今より幸せになるためには、やはり夢や目標を持つなど、もっと根本的な解決策を試みたほうがよいでしょう。ストレスがたくさんあり、つらいときは高度な目標を掲げると負担になりますので、少し元気になってから、がんばったほうがよいでしょう。

参照:「実践ポジティブ心理学 幸せのサイエンス」(PHP新書 前野隆司著)

### 事務所日誌

#### ●12月の事務所の活動

- 2・7・13日 人事評価制度構築プロジェクトのファシリテーター
- 8日 井原商工会議所「定例労務相談」相談員
- 14日 オンライン早朝読書会「いばら朝喝同好会」に参加
- 19日 SDGs導入研修の講師
- 20日 外国人技能実習生向け法的保護講習の講師
- 20日 オンライン「ゆうかつ(読書会)」に参加



#### ■編集好き

▼初詣は、いつも近所の神社へ行きます。今まではたくさん願いごとをしていましたが、最近では手を合わせている間は、無心になるようにしています。今年も「無」になり、0(ゼロ)から積み上げていきます(SS)

### ●SDGs導入研修

SDGs

事務所のお仕事紹介

先日、クライアント企業さまでSDGs導入研修の進行役を務めました。最近、SDGsに関する研修のお問い合わせを多くいただいています。

SDGsは、国連が定めた一人ひとりが行う持続可能な取り組みを指します。

そのためSDGsをどのように日頃の行動に入れていくのかをお話しさせていただきました。

(妹尾 悟)

