

今回のテーマ | 五月病を防ぐ

SOC (首尾一貫感覚) でストレスに打ち勝つ



からだ マネジメント 研究所 42



マンガ=カツヤマケイコ
文=高島三幸

この2人で
行きました!

編集担当
タカシマ

イラストレーター
カツヤマ

2人の子育てに奮闘するママさんイラストレーターと、不健康な生活を送る編集者が、仕事に負けない健康な体を目指して「からだにいいこと」を体験したり、話を伺ったりします! カツヤマさんと木村恭子さんの共著『知らないようでやっぱり知らない日本のしくみ』(日本経済新聞出版社)が絶賛発売中。 <http://www.keicomix.com/>



仕事のストレスを軽減するには、「何とかなる」「多分、自分なら大丈夫」という「処理可能感」と呼ばれる感覚を高めることが大切。自分の能力や存在に対する自信(自己効力感)を高めればよいという。「そのためにも、失敗の可能性が高い大きな成功体験だけに頼らず、日々小さな目標を立てる。達成できれば「今日の目標は達成できた」と、自身にご褒美をあげるといったスモールステップで、自信を少しずつ高める習慣を身につけよう」とメンタルグロウ代表の相場聖さん。著書に「結果を出す人がやっているストレスを味方につける方法」。

新しい職場、仕事、上司、部下、顧客……。新たな環境でスタートを切った人も多い4月。慣れない環境は肩力が入るが、疲労や緊張が蓄積されると、ゴールデンウイーク明けあたりで一気に倦怠感や虚脱感に襲われる。いわゆる「5月病」だ。昔は新入社員に多い症状だったが、今は管理職の層まで拡大している。防ぐために今できることは?

「SOC(首尾一貫感覚)を高めよう」。そう話すのは企業にメンタルヘルスを提案するメンタルグロウの相場聖さん。SOCとは米国の医療社会学者が、深刻なストレスを経験し、かつ健康状態を保っている人の共通項から得た思考法。主に上で紹介した3つの考え方が、すなわちどんな困難な状況も客観視し、未来を予測しながら「多分、自分ならできる」と思える人。また、そうした経験に意味を見いだし、やるべきことに取り組める人ほど心が強いという。「思考は反復してクセをつければ変えられるもの。仕事で思うように結果が出せなかったとしても、「これには何か意味がある」と思い、日々手帳や紙に書いて考えを整理するだけでも、ストレスはコントロールできる」

※ sense of coherence