

フジサンケイ広報フォーラム

2024年2月・月例会メモ(2024/2/26)

フジサンケイ広報フォーラム 2月・月例会は、ストレスマネジメント専門家(株)メンタルシンクタンク副社長の舟木彩乃氏を講師にお招きし、職場でのストレスマネジメントについて説明いただきました。



舟木彩乃(ふなき・あやの)氏 ストレスマネジメント専門家
筑波大学大学院博士課程修了。国家資格として公認心理師、精神保健福祉士、第1種衛生管理者、キャリアコンサルタントなどを保有。カウンセラーとして約1万人の相談に対応し、中央官庁のメンタルヘルス対策に携わる。著書に『「首尾一貫感覚」で心を強くする』(小学館新書)、『なんとかなると思えるレッスン』(ディスカヴァー・トゥエンティワン)等がある。

ストレスとは、「日常の中で起こるさまざまな変化(刺激)」を指す。配偶者の死や仕事の失敗といったネガティブな要素だけではなく、結婚や昇進といったポジティブなことでも、いつもとは違う刺激になるのでストレスになる。イライラであるとか体調不良とか睡眠不足といった心や体の変化がストレス反応として現れるのだ。

新入社員にとっては、社会人生活のスタートそのものが大きなライフイベントとなることから、ストレスを感じることは当然であり、彼らを迎える企業・団体はメンタルヘルス対策をとる必要がある。厚労省のデータによれば、大学新卒就職者の内、3割が就職後3年以内に離職している。事業規模が小さい企業ほど、この率は高くなる。これは、メンタルケアを含むフォロー体制が整備されていないことも要因の一つと考えられる。

出来事をどう受け止めるかは、個人差がある。その受け止め方(捉え方)の違いは、うつ病などの精神疾患と無関係ではない。例えば、上司にメールしたが、返事がないことに対して「自分は嫌われている」とネガティブな思考が浮かびがちな人は、感情や行動もネガティブになり、うつに陥りやすい。こうした「気持ちをつらくする考え方のクセ」を自身で気づき、修正していくことが重要だ。

その修正方法の1つとして高い効果を期待できるのが「首尾一貫感覚」である。把握可能感(何事にも想定範囲内と思える感覚)、処理可能感(降りかかる問題に対して何とかなると思える感覚)、有意味感(どんなことにも意味があると思える感覚)という3つの感覚を指す。これらを身につけて高めていくことで、心身の健康度と人生や仕事への満足感が正の方向に向かうことが認められている。

この「首尾一貫感覚(ストレス対処力)」は、コーピング(ストレス解消法)の整理や物事の捉え方を変えていくトレーニングなどによって体得できる。配布した書籍には、詳しいトレーニング方法やうつになりやすい考え方など、豊富な事例とともに具体例を挙げて解説しているので、ぜひ一読いただければと思う。

