

どんちゃん先生があなただのココロの健康管理について答えます

ココロの健康づくり

ココロの健康というと、何やら、難しいことのように思われますが、ココロはカラダの一部なので、ココロの健康はカラダの健康と一緒に。カラダを健康にすれば、ココロも健康になります。ここでは、ココロの健康に不安をお持ちの方に、メンタルヘルスケアの専門家が解決の糸口を探してくれます。

次に、人が物事を判断する際に原理原則を中心に判断しやすい方と調和を中心に判断しやすい方もいます。例えば、Cさんが原理原則を中心に判断しやすい方、Dさんが調和を中心に判断しやすい方とした場合、職場でCさんとDさんの上司が、「みんなで協力して、職場のパフォーマンスを上げましょう」と言った場合、Cさんは、「協力」と言っても、個々人が決められた役割をこなしていれば、十分ではないか」と思う一方、Dさんは、「そうだ、協力が大事だ」と思いうすいです。

多くの場合、AさんとBさんの会話は、お互いにコミュニケーションがうまくいかなかったと思われがちですが、実はそうではなく、もともと

会社の人間関係で悩んでいる方は多いようです。平成25年労働安全衛生調査(美徳調査)で、現在の仕事や職業生活に関する事で強い不安・悩み・ストレスとなっていると感じると回答している方は、回答者の52.3%と認められ、そのうち、対人関係を原因に挙げている方は、33.7%でした。

人間関係を考えるときに大事なことは、人によりコミュニケーションのパターンが違ふということ。まず、情報を周囲や相手から得る際には、五感(視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚)から具体的に感じるものを中心としている方もいる一方、目に見えないイメージや印象などを中心としている方もいます。例えば、AさんとBさんの会話で、Aさんが五感を通して情報を中心に得るタイプ、Bさんがイメージや印象を得るタイプとした場合、次のような会話が起こりやすくなります。BさんがAさんに、「今日は暑いなあ」と言った場合、Aさんは「今は、26度かもしれない。」と答えたとしても、その回答を聞いたBさんは、「別に室温を具体的に聞いたわけではなく、単に暑いかどうか聞いただけで、そんな答え方をしなくてもいいのではないか」と思うことがあります。

と個人の持っている情報の受け取り方や判断の仕方の違いによるものなのです。ですから、自分と同じように相手も物事を感じたり判断したりしないということは、よく理解しておく必要があります。ご相談には、「歩み寄る」努力をしたと書いていますが、自分と相手の感じ方や判断の仕方が違えば、「歩み寄る」とはかなり困難であることは当たり前です。

では、どう対応するかということですが、まず、「自分と相手は、100%分り合えない」という前提に立つて、相手のコミュニケーションパターンに理解することが大事です。仕事の支障のない程度に、相手とやり取りができればよいと思つてみることをお勧めします。

他に気を付けることとしては、うまく人間関係が取れていない方と、自分が直接コミュニケーションをとることよりも、第三者(上司、同僚など)を経由してコミュニケーションをとつたり第三者に相談したりすることも大事です。

他に大事なことは、普段の生活習慣です。まずは、睡眠時間の確保、バランスのある食生活、身体のケアです。週平均で1日6〜7時間は睡眠をとります。ただ、布団やベッドに横になればよいという話ではなく、寝る前の準備が意外に大切です。夜はカフェイン飲料やアルコールは控えて、寝る1〜2時間前にはお風呂でぬるま湯の湯船につかることがよいです。夜のタバコも控えます。

また、ネットやスマートフォン、携帯電話、PCなどの情報携帯端末を扱うことは、寝る1〜2時間前から控えます。心配なことを夜にネットで検索することもよくありません。夜は性格に関わらず、物事をネガティブに考えやすいことも言われており、また、ネットを検索すると、自分の心配事によく似たことを多く検索できることで、あたかも、自分の心配事が重症のように勘違いすることを増やします。

職場の人間関係でギクシャクすることは、珍しいことではありません。その方とうまくコミュニケーションをしようとする前に、まずは、自分の体調を崩さないよう、その人との関わり合いを最低限にすることも、ひとつの選択肢です。フランスのある食生活は、たんぱく質(肉・魚など)、野菜、炭水化物(米やパンなど)を偏りなく摂ることが大事です。

朝忙しくて食事がとれない方は、ヨーグルトや飲み物などでもよいですから、少し食べておくことが大事です。コンビニエンスストアでの弁当が多い方は、野菜などを一品追加するか、外食の際に定食を選ぶようにしましょう。夜遅く夕食をとる方は、お腹いっぱい食べると、寝つきを悪くするだけでなく、メタボリック症候群になりやすくなるので、量は控えめにしましょう。身体のケアですが、年に1回は健康診断を受けて、再検査や精密検査、治療が必要と言われた項目があれば、かかりつけの医師に相談されることをお勧めします。

色々書きましたが、職場生活やプライベートで、人間関係が常に順調にいくことはありません。時には人間関係で苦勞することもあるでしょう。そういう経験を「自分だけ」とは思わずに、また、解決を急がずに、1つの人生経験として味わうことも意味があります。以上、参考になれば幸いです。

清水 隆司 先生
日本メディメンタル研究所
株式会社JPRON(ジェイブロン)
東京都中央区日本橋本町
1-6-14-401
TEL 03-5404-3566
http://www.medi-mental.com/



平成3年、産業医科大学卒業。医学博士、日本医師会認定産業医学指導医、産業医学学位プロマ、労働衛生コンサルタント。十数社の産業医として18年間、「うつ」の方の職場復帰支援を中心に活動。復職支援プログラムを受けた方の75.3%が復職後1年以上休まず勤務している。

(第20回)
職場での人間関係



会社で隣の席の人と相性が悪く、ぎくしゃくした人間関係が続いています。歩み寄る努力もしましたが、余計に関係が悪化してしまいました。仕事をしながら、一日中隣が何となく気になってストレスを感じます。ときどき目のまぶたがピクピクすることもあります。毎日のことなので何とか改善する方法はないでしょうか？(27歳女性)