

ストレスへのチャレンジ精神が 元気な職場をつくる

及川孝光

医療法人社団 ころとからだの元気プラザ 統括所長
労働衛生コンサルタント

ストレスはネガティブにとらえられがちですが、人の能力を引き出し、自分を高めるための手段でもあります。ストレスがなければ人間の進歩・成長はないといってもいいでしょう。

一方で、仕事の負荷量が増えるなかでは、いかにストレスをコントロールしていくかもポイントになります。趣味・運動・雑談など、自分なりの気分転換の方法を見つけて、メリハリをつけて働けるようにしておきましょう。いわば「気の抜き方のトレーニング」です。

働く人の心が健康な職場は元気な職場です。職場の活性化につながる前向きな取り組みとして、職場全体でストレス対策を行いたいものです。ちょっとした雑談ができる職場環境を整え、同僚の考え方や仕事の状態を知っておくことができれば、たとえ難しい仕事の場面があつたとしても、職場全体でストレスを共有化して支え合いながら仕事が進められます。

そこで重要となるのがリーダーである管理職の役割です。管理職

には仕事の厳しさだけでなく楽しさを部下に伝え、リーダーシップをとって目標をはっきり定めることが求められます。登山でたとえば、どの山にどのように登るかを決めること、部下を高く険しい山に登らせるタイミングの判断、そしてチームとしてのサポート体制を組む準備、それらの責任をリーダーである管理職は受けもちます。それだけの重責を担っているだけに、管理職のイライラは職場全体のパフォーマンスを低下させてしまうのです。

要は、部下や職場の健康はリーダーの健康しだい、の部分もあるということです。まずはリーダーが心身ともに健康になり、「ストレスに健全にチャレンジしていく気概」が求められます。

「人間万事塞翁が馬」。管理職、部下、それぞれの立場で日ごろからストレスから逃げずにチャレンジしていれば、たとえ失敗に終わることがあつても、それはさらなる成長につながる貴重な経験となります。ストレスをバネにして、心の幅を広げましょう。

アサーティブ Assertiveなコミュニケーションを

「アサーティブ」とは、相手を受け入れ、尊重しながら、自分の思いも素直に伝えるコミュニケーションの手法です。自分の思いを正直かつ誠実に伝えることで、お互いの理解を深めていきます。一方的な主張ではなく、ただがまんするだけでもない、意思疎通の図れるストレスの少ない人間関係を築くために大切です。

Assertive (アサーティブ: 自己主張的)
「あなたの意見はわかりました。でも私はこう思います」

Passive (パッシブ: 受動的)
「あなたの意見がすべて正しいと思います…」

Aggressive (アグレッシブ: 攻撃的)
「私の意見以外はあり得ない。あなたの意見は間違っている」