

ココロメンテ通信

働く私たちにとってストレスはつきものですが、心理学には「過去と他人は変えられないが、自分と未来は変えられる」という考え方があります。過去や他人の言動はコントロールできませんが、自分の考え方や行動パターンは、対応方法を理解することで変えることが可能です。職場でのお悩みに、今日から試せる実践的な対応方法をお伝えします。



一級キャリアコンサルティング技能士、
シニア産業カウンセラー
株式会社生き方はたらき方ラボラトリー
代表取締役 鵜飼 柔美

お悩み



責任の大きいプロジェクトを任せられ、休んでもなかなか疲労感が抜けない状態です。

3カ月前に大きなプロジェクトのリーダーを任せられました。ある程度の大変さは予測していたのですが、業者間の関係調整が大変で思うように進まず、難航しています。最近、自分のリーダーとしての資質に問題があるのでは…と思うようになってきました。上司はそんな私を気遣ってくれて「パフォーマンスを上げるためにも休日はしっかり休養するように」と言ってくれますが、最近休んでも疲労感が抜けません…。

アドバイス

無意識に緊張状態が続いている心と体を解放してあげましょう

責任の大きい仕事が続き、思うように進まない状況では、知らず知らずのうちに自分を責める気持ちが強くなりがちです。すると心も体も緊張状態が続き、休日に休んでいるつもりでも、十分に回復できなくなってしまいます。

大切なのは「もっと頑張ること」ではなく、まず自分の状態に気付き、心と体を緩めてあげること。そこで有効なのが、自分に優しさを向けるセルフケア「セルフコンパッション」です。

自分を追い込むのではなく、いたわることで回復力を高め、結果として仕事のパフォーマンスにもつながっていきます。



セルフケアのポイント

自分をいたわることが回復力を高める第一歩

セルフコンパッションは、ストレスフルな状態のときに自分を責めるのではなく、親しい友人を優しくいたわるように自分を思いやる、セルフケアの方法です。実行しやすい次の3つのポイントを意識して、心身の回復力を高める休み方を実践しましょう。

「あるがままの自分」をそのまま受け入れる

大きなプロジェクトのリーダーとなると緊張し、疲れが出るのは自然なこと。それをそのままに「ああ、緊張しているなあ」「疲れているなあ」と受け入れます。無理にポジティブに考えたり自分を責めたりせず「ありのまま」に。

大切な誰かに対するように自分にも優しく

自分が大切に思う人には優しくなれますよね。「慣れないことをやっているのに頑張ってるね」「うまくいかないときもあるよ」と、今の自分を認めてあげましょう。胸の前で手を交差させ、片方ずつトントンと肩を優しくたたく「バタフライハグ」も有効ですよ。

マインドフルネス

自分への優しさ

共通の人間性

悩んでいるのは自分だけじゃないと思う

自分一人がつらいと感じてしまうと、孤立感から不安な気持ちがどんどん膨れ上がっていきます。例えば「関係業者の方も悩んでいるかも」「前の担当者も大変だっただろう」と考えると、孤立感が和らぎ気持ちが楽になりますよ。

