

3

精神的健康維持のために 個人ができること

経営技術研究所 藤井 春雄

POINT

- ・ ストレスはコミュニケーションが上手な人には寄りつかない
- ・ 積極思考(前向きな考え方)が、より良い人間関係をつくる

1. 心の不調への対応

(1)心の不調に悩まされる人

われわれは日常的に、心を悩ますいろいろな問題に出会う。近年のように忙しい環境の中では、このような悩みを処理しきれず、心の不調で会社や学校に行けず、引きこもりなどが大きな社会問題になっている。

心の不調(悩み)などまったくくない人などいない。では人はなぜ心の不調に取りつかれるのであろうか。人は誰も多かれ少なかれ、心の悩みを抱えており、大切なことはこれにいかに対処するかということであろう。

(2)自分の心はコントロールできるのか

“見方を変えれば心も変わる”と言われる。われわれの中には同じような経験をしても、落ち込んで長く悩んでしまう人もいれば、翌日にはケロリと忘れたように立ち直る人もいる。

このように、性格により、また考え方により大きく違ってくるが、感情・考え方をどうしたらコントロールできるようになるのだろうか。

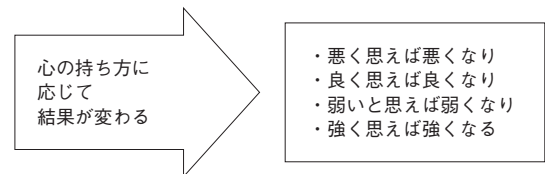
自分の心をいかにコントロールするか、少し難しくなるが心理療法の中の認知行動療法では「経験」が「考え」→「感情」→「身体反応」→「行動」に移行するという。そこでこの中の下線部「考え」と「行動」を変えることであと2つの「感情」と「身体反応」を和らげることができるという。

具体的にどういうことか考えてみると、われわれは日頃ストレスという言葉は悪い言葉のように聞こえるが、受験や資格取得などに挑戦するときには必ず何らかのストレスを感じる。

このストレスを悪い方に受け止める人は、心身の反応に悪影響が出て、逆に挑戦の中に夢を持ち前向きで望む人には良い影響となってくる。

(3)良いコミュニケーションのための心の持ち方 (図1)

「心の持ち方次第で人生はいかようにも変わる」と言われる。すなわち人間の心の動きに反応し次のように結果が変わってくると言われる。



では心の持ち方次第で人生が変わるのであれば、どのような心の持ち方をすればよいのであろうか。以下に心の持ち方の基本的なものを述べたい。

〈心の基本〉

- ① 心を人間が持つべき本来のあり方に一致させる。消極的・否定的な心は持たず、積極的・肯定的な心を持ち続けるようにする。
- ② 自分の良心に背かない。日頃からいろいろな応対に対して、自分の本心であり、また良心に背かないような正しいあり方を意識し実行する。
- ③ 否定的な言葉を使わない。言葉は「言霊(ことだま)」と言われるように、可能なことでも繰り返し否定的に使っていると不可能なことになってしまう。
- ④ 周りの人の消極的態度に同調しない。否定的で後ろ向きな発言に、すぐに同調する人がいる。しかし大切なことは前向きで積極的な言葉の方が心も体も強く元気になるということだ。

図1 良いコミュニケーションのための心の持ち方

前向き・積極的な心
(ポジティブ・シンキング)

- ▶人の意見も良い方にとる
(言葉の受け取りも良い方向で)
- ▶常に良いことを心がける
(道路のゴミを拾う、など)



- ▶心も体も鍛える(エスカレーターより階段)
- ▶常に向上心を持って(目標を意識する)

後ろ向き・消極的な心
(ネガティブ・シンキング)

- ▶人の言葉に懐疑的
(言葉を悪い方に受け取る)
- ▶人の悪口を言う
(常に言葉を悪い方にしか考えない)



- ▶心も体も鍛えない(日々楽な対応)
- ▶否定的意識が全面に出ている
(「私にはムリ」「できるわけがない」など)

生きがいある人生のために

生きがいある人生に一番必要なものは「悲観」を取り去ることである。まず何事も悪い方向からではなく、感謝に値するものはないか探し、感謝を先にし、生活の中に忘れていた人間本来のうおいを取り戻すことで本当の喜びを味わえるようにする。

積極的・前向き人生へ

- ①お互いに勇気づける言葉、喜びを与えるような言葉を使うよう心がける
- ②自分に対しては自ら慎むことを心がけるが、他人に対しては清濁併せ呑むという心がけが大切
- ③われわれの思考で人生が決まる。積極か消極かで、人生の幸福への道が開かれるか否かが決まる。



悩み多き人生

もし悩みがあるのであれば「取り越し苦労」か「消極的思考」このような考え方をしていることに気づいたら、すぐに捨て去ることを意識せよ！