

コロナ禍の仕事と生活にイキイキをもたらす6つのヒント

～脳の使い方は変えられる～

京都文教大学臨床心理学部教授

産業メンタルヘルス研究所長 中島恵子

01

「激変した生活もこころの持ち方しだい」

新型コロナで生活が激変しました。テレワークで仕事をする事になり、他の従業員がどのように仕事しているのか気になったり、就業時間を見張られているような感じを持ったり、見えないところで仕事をしているのでマネジメントをどうしたらいいか等、仕事の環境が変わったことで気になることが変わったと感じていませんか。

POINT.

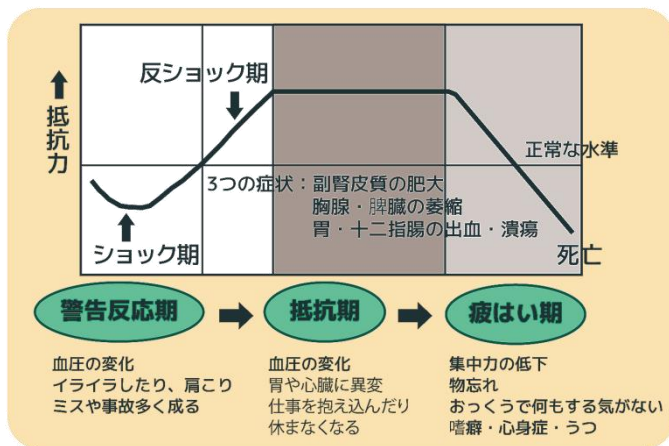


対処法：ストレスの正体をつかもう



*ポジティブな面を探そう！ *声にだしてみよう！

人がストレス状態に陥ってしまうには**順番**があります。ストレスを乗り切るためには、まず**ストレスの正体**をつかむことが必要です。ストレスとは、あるストレス要因（ストレス源）に対する**心身のゆがみ・変化**のことです。人はストレスにさらされると、①最初に**身体が適応できない状態**がきます（ショック期）。②次に、**予防しよう**とします（反ショック期）。③最後に、**ストレスに耐えて適応しよう**とします（抵抗期）。④結果、**ストレス要因と抵抗力がバランスを崩しより心身が適応できない状態**となります（疲弊期）。



抵抗力を使わないといけない反ショック期や抵抗期は、エネルギーが必要となります。この時のエネルギーはマイナスのエネルギーなので、楽しくありません。マイナスのエネルギーを使い続けると抵抗できなくなり疲弊し、意欲がなくなり、前向きになれません。自分は今の時期にいるのかをチェックできれば、正体がつかめます。たとえば、「就業時間を見張られているのではないかが気になっている」とチェックできれば「ショック期」にいると分析できます。

分析できれば、反ショック期に進めないようにしましょう（マイナスのエネルギーを使わないようにしましょう）と**まず決める**（ここが大事！）ことができます。決めたら、何が気になっているのか、なぜそう思うのか、どんな気持ちなのかを書いてみましょう。次に、書き出したことの横に**ポジティブな面を探し**書き込みます。書き込んだものを**声に出して**みましょう。「気持ちよい！」「楽しい！」と感じる脳の**大脳辺縁系**はプラスのエネルギーを前向きに考えるように前頭葉に送るので脳は活き活きと活性化されるのです。前頭葉は**ポジティブ**が大好きなのです。反対に、「いやだな」「気分がめげる」時はマイナスのエネルギーを前頭葉に送るので、脳は**ポジティブ**に働けなくなります。脳のメカニズムを知って、**ポジティブな面を探す習慣**をつけてみませんか。