

人生の歩き方を見直す

自分の人生に何が大切なのかを見つめよう

あなたの人生にとって何が大切かを意識すると、
ほんとうのストレスの原因が見えてくるもの。
それは、仕事や生活を充実させることにつながります。

仕事でも、個人の生活でも 大切なものはいっぱいあっていい

仕事は、“日々のパン”を得るために不可欠なものです。けれどそれ以上に、自分らしさを作り上げる多くの機会が得られる場所であり、自分らしさを発揮できる舞台でもあります。とはいえ、仕事は、自分が発達・成長するためだけに用意されているわけではありません。会社や組織が要求する仕事と、自分という素材が合っていないと感じると、それは大きなストレスになるでしょう。

そんなとき、あなたはどうしますか。「自分と合わない」という理由で仕事を辞め、合う仕事を求めて渡り歩くこともできます。けれど、自分の中での優先順位が整理できていないままでは、仕事を変えたところでなかなかうまくいかないもの。どんな仕事を楽しいと感じ、何を得意とし、求めているのか。場合によっては、あなたにとって最も大切なのは、家族と過ごす時間や、自分を取り巻く生活環境かもしれません。

一番大切なものは、年齢やタイミングによって変わっていったり前。かつて「仕事人間」が賛美された時代もありました。けれど「人生80年」といわれる今日にあって、仕事だけで人生を満たすことは難しくなっています。ストレスをコントロールし、豊かな人生を送るためには、仕事と個人生活のバランスについて考えてみることも必要。その上で、自分自身が求める

ものを把握し、会社に対してそれを適切に表明することができたとしたら、双方にとって生産的な方向性が見つけられるでしょう。

周囲の人との関係が見えれば 進みたい方向が見えてくる

例えば、あなたが仕事で行き詰まりを感じる、新鮮な意欲を感じられないというストレスを抱えているとします。そんなときは、あなたを取り巻く職場の関係者を見渡し、組織や関係者のマップを作ってみましょう。

自分が誰とどのくらいの距離で、どのくらい重要な関係か、見渡すことができますか。また、誰が誰にどのように影響を与えているか、矢印で表現してみましょう。さらに、その中でもっとも強い関係者を数名選び、彼らの主要な期待、要求を書き出してみます。この図から、あなたが周囲に何を期待されているか、その中でキャリアを育てていくために、あなたは何を優先したいか、などが浮かび上がってくるはずです。

ただし、社会も会社も人も、同じ場所にとどまっているものではありませんから、常に要求は変化します。経済や技術の動向に合わせて、このマップもあなたの意識も変化していかなければならないところに注意を。そして、時を置いて再びこのようなマップを作り、現状を俯瞰してみることも大切です。



仕事も大事、家族も大事だから切り離して考えることも必要

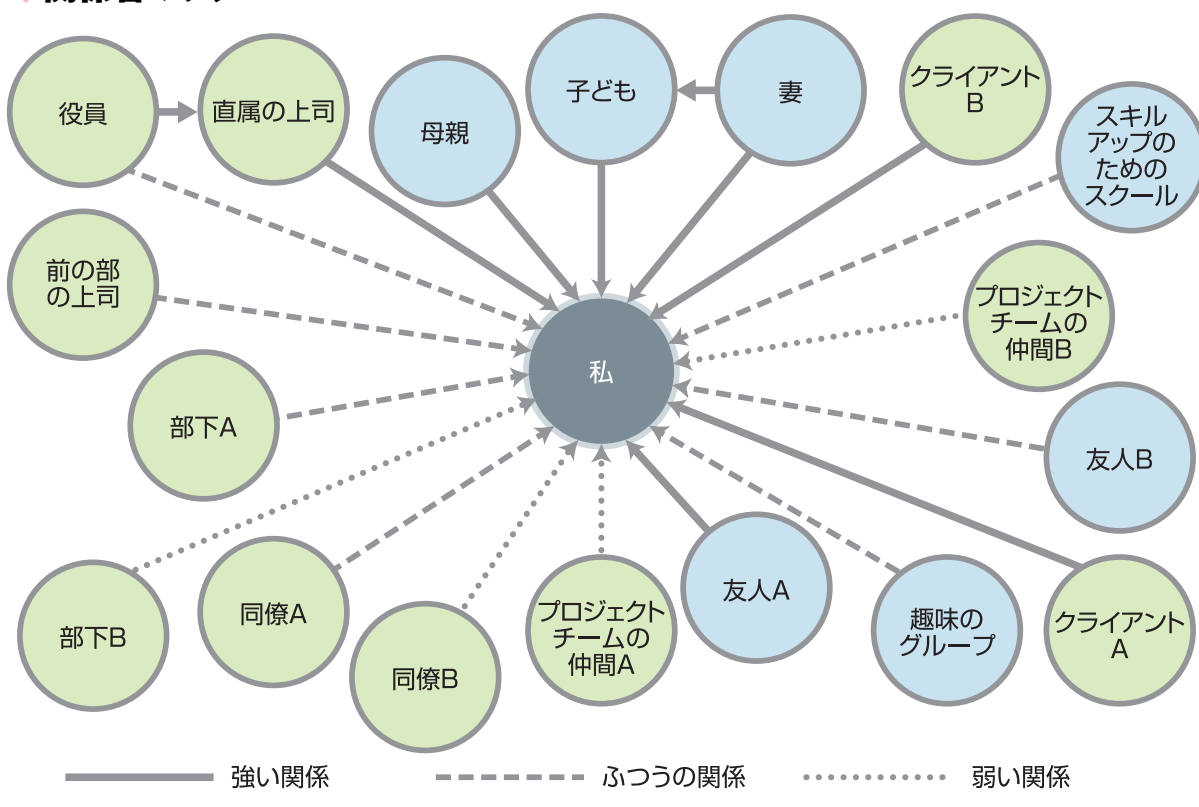
仕事上の不具合や失敗で生じたストレスを自宅まで持ち帰ると、つい家族に当たり散らしてしまうことがあります。それが度重なるようだと、パートナーと喧嘩になったり、家族からたしなめられたりするでしょう。

その逆もまたしかり。上司や同僚の言動がいちいち気に障り、ふと不安になったり、腹が立ったり、イライラしたり——その原因は、ほんとうに仕事上のことが原因なののでしょうか。個人生

活の中で生じたストレスを、職場まで引きずっている可能性はありませんか。

人間にとって「感情」はとても大切。喜びであれ怒りであれ、強く心が動いたときには、しばらくその状態から脱出できないこともあるでしょう。とはいえ、仕事上の感情とプライベートの感情が混じり合ってしまうと、ストレスの原因は迷宮に入り込んでしまいます。そんなときは「職場」と「個人生活」という2つの世界を切り離して考えてみませんか。ざわついた心に冷静さが戻り、解決の糸口が見えてくるかもしれませんよ。

◆関係者マップ



24時間は“使いよう”で変わります 1日の生活時間を見直そう

体内時計のサイクルは意志だけではどうにもなりません。
自分が作りだしている生活リズムを見直して、
上手に睡眠をとることは、ストレスマネジメントの重要なポイントです。

自分流の “規則正しい生活”を

ストレスマネジメントのためには、規則正しい生活が大切です。「わかっているけど難しい」かもしれませんね。確かに現代人は何かと忙しく、シフト勤務などの場合は、生活のリズムを保つのは簡単なことではありません。けれど、人間には地球の自転に合わせた24~25時間周期の体内時計が備わっており、心身のバランスが崩れるのは、この体内時計が狂うことによる影響が大きいです。

まずは、右ページのような「生活リズムチェック」を記入しながら、あなたの24時間の過ごし方を振り返ってみましょう。

例えば、あなたには、習慣化した仕事のやり方や生活のしかたがありませんか。出勤したらコーヒーを飲む、仕事が片付いても何となく一定時間にならないと退社しない、帰宅するとすぐテレビをつける……。そうした習慣が生活のリズムを作っている場合もあるでしょう。けれどどこでもう一度、その習慣を評価し直してみてください。

- ・業務時間を圧迫してはいないか。
- ・無駄に頭を疲れさせる時間になっていないか。
- ・不必要に睡眠時間を削る原因になってはいないか。

思い当たる時間が1時間あったとしたら、その時間を「やってみたいこと」や「いつも棚上げにしていること」に割り当ててみませんか。きっと、その1時間は飛躍的に生産的な時間になるでしょう。あるいは、その時間をちょっとしたリフレッシュや頭を休めるための時間、睡眠時間に充てることだってできます。たった1時間を工夫することで、生活全体に必要なエネルギーをチャージでき、仕事と個人生活のバランスをとることもできます。1日24時間は、あなたの使い次第で、長くも短くもなるのです。

光を浴びて体内時計を リセットする

生活のリズムを整えるには、睡眠時間が大切です。子どものような「早寝早起き」生活は無理でも、できるだけ体内時計を正常化させる工夫は心がけたいものです。

例えば、起きたらすぐに日光や強い光を浴びてみる。体内時計を調節する脳神経は、目から入った光の信号を受け、自律神経機能に働きかけて活動開始のスイッチを入れます。このメカニズムを利用して、明るい時間に就寝しなければならぬシフト勤務の場合は、サングラスをかけて帰宅し、遮光カーテンやアイマスクなどを使って、心身の活動レベルを下げることも考えられます。寝る前はパソコンなどの強い光を避けましょう。



◆生活リズムチェック

- 記入項目
- 生活 (身支度や入浴など)
 - 運動・スポーツ
 - 家事
 - 趣味
 - 食事
 - 娯楽 (テレビを見るなど、なんとなくゆっくり過ごす時間)
 - 睡眠
 - 通勤
 - 団らん (家族や友人と過ごす時間)
 - 仕事 (持って帰ったものも含めて)
 - その他
 - 自己啓発 (スキルアップのための勉強など)

昼間	5	例	/	()	/	()	5
	6						6
	7	生活					7
	8	通勤					8
	9	仕事					9
	10						10
	11						11
	12	食事					12
	13	仕事					13
	14	↓					14
	15						15
	16						16
17						17	
18						18	
19						19	
20	自己啓発					20	
21	通勤					21	
22	団らん					22	
23	趣味					23	
24	睡眠					24	
夜間	1	↓					1
	2						2
	3						3
	4						4
	5						5

わずか15分間でリフレッシュ! 「ちょっと寝」のすすめ

睡眠は、疲れきった頭と体にエネルギーをチャージするのに一番効率の良い方法です。もちろん早く帰宅して十分な睡眠時間がとれるのが理想であり、睡眠の前に軽い運動や入浴、家族との団らんなど、気持ちを切り替える時間が持てれば、それに越したことはありません。

では、忙しくて時間がない場合はどうしたらいいのでしょうか？ そんなときには、昼間に15～30分程度の「ちょっと寝」がおすすめです。



夢を見るほど深く寝入るわけではありませんが、全身の力を抜いて頭を休養させるには十分。耳栓とアイマスクで視覚と聴覚を遮断し、静かにしているだけでも、脳を休める効果があります。欧米のビジネスマンの間では、この「ちょっと寝」を「パワーナップ（パワーを得る昼寝）」と呼んで、常識になりつつあるとか。休憩時間を利用するなどして環境が整えられれば、ぜひお試しください。

ただし、それ以上寝るとかえって目覚めたときにだるさを感じてしまい、夜の睡眠にも影響するので、要注意です。

1日2時間の集中が 自分の気持ちを救う

仕事をする上でのストレスのひとつとしてあげられるのが、仕事がたびたび中断されることです。電話や突然の来客、緊急の用事、同僚や部下からの相談……。あなたはそのたびにいらだちを覚え、業務が予定通り進まないことに徒労を感じつつ帰宅するか、予定通り終わらせるために遅くまで残業するハメになってしまいます。

そんな悪循環から脱却するために、1日に2時間だけ、来客も電話もブレイクも入れない時間を確保してみましょう。この時間を「ここまで終わった」という達成が見えやすい仕事に当てれば、自分の心に落ち着きをもたらすことにもなります。

先ほど記入した「生活のリズムチェック」を見ながら、2時間の集中タイムがとりやすい時間帯を考えてみませんか。

入浴時間は、 からっぽ頭が気持ちいい

のんびりと湯船に浸っていると、血行が促進され、体の疲れがリフレッシュされるのが実感できます。ゆっくり入っているために本などを持ち込むのもいいし、防水ラジオなどで音楽を聴くのもよし。最近はテレビやオーディオが備え付けられたバスルームもあるようです。ただ、現代人の生活は体を使うより脳を使うことが圧倒的に多いので、バスタイムはぜひ脳の疲労回復にも充ててください。外界の情報から遮断されて、ひとりではんやりできるバスルームは脳を休ませるのにぴったりの空間です。

心の栄養となる 「楽しい時間」を持つ

生活のリズムを見直して、自分が自由に使える時間がとれたら何をしますか。映画館や美術館、買い物、スポーツ、習い事……。本を読んだり、気の合う友達と会ったりするだけでも、気持ちがリフレッシュされることでしょう。そんな「楽しい」と感じられる何かを持っているのは、とても幸せなこと。そしてそれは、あなたがあなたを大事にするために費やす時間です。

忙しい毎日の中では、そんな時間を持つことは難しいかもしれません。けれど、自分を大事にする時間は、ストレスマネジメントに欠かせないものです。時間管理の方法を見直して、ぜひ「楽しい時間」を持つように心がけてください。



食事と運動はやっぱり大切ですよ！

体の元気は心の元気のもと

心は体に宿っているのです、体が元気でないと心も弱ってしまいます。そこにストレスが加わると、いいストレスも悪いストレスに変わってしまうかも。ストレスマネジメントの第一歩は、体調を整えることから始めましょう。

カラフルな食事は体にもおいしい

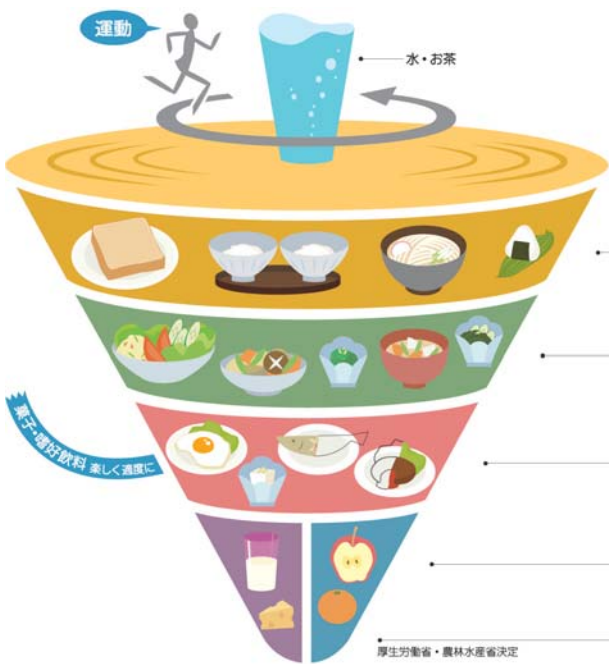
疲れやすい、体が重い、だるい、イライラする……。ストレスの原因は、体の不調にある場合も少なくありません。健康のためにはバランスの良い食生活が何より大切——そんな理屈はわかっているけど、実行となるとなかなか難しいものです。そこで、誰にでもできる簡単な栄養バランスの整え方をご紹介します。

基本は、食卓の上に赤白黄緑黒の5色の食品を揃えること。こうして色を揃えていくと、体に必要な栄養素が比較的まんべんなく摂れます。外食が多いなら、サラダや小鉢をひとつ加えるだけでも、栄養バランスは整ってきます。カラフルな食卓は、見た目にも楽しいだけでなく体にもおいしいのです。

また、「食事バランスガイド」(下)も参考に

- 赤** 牛肉や豚肉、まぐろやかつおなどの魚介類(=タンパク質)、にんじんやトマトなどの野菜、いちごやすいかなどの果物(=ビタミン)
- 白** 米やパン(=炭水化物)、乳製品(=タンパク質やミネラル)、鶏肉やいかなどの魚介類(=タンパク質)
- 黄** 卵や大豆、みそ(=タンパク質)、かぼちゃなどの野菜、柿やみかんなどの果物(=ビタミン)
- 緑** ほうれん草やキャベツなどの野菜(=ビタミン)
- 黒** きのこと、海藻類、ごぼうやなすなどの野菜(=食物繊維やポリフェノール)

ります。コマガ回り続けるためには、バランスの良い食事と継続的な運動が不可欠です。



厚生労働省・農林水産省決定

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食(ごはん、パン、麺) つ(sv) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ローソク2巻 1.5つ分 = ごはん小盛り1杯、うどん1杯、もりそば1杯、スシザンダー
5-6 副菜(野菜、きのこ、海藻料理) つ(sv) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめ、長たくあん、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、煮豆、きのこのコンソメ 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮っころがし
3-5 主菜(肉、魚、卵) つ(sv) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴、納豆、目玉焼き1個、焼魚、魚の天ぷら、まぐろとイカの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(sv) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック、牛乳缶1本分 2つ分 = 牛乳缶1本分
2 果物 つ(sv) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個

*SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

人と一緒に 楽しく味わって食べよう

栄養バランスのよい食事を考えるときに役立つのが「食事日記」です。1日に何をどれだけ食べたかを振り返ることは、ダイエットにも役立つといわれています。ストレスマネジメントを考えるのなら、この日記に「誰と」「どこで」食べたかを付け加えてみましょう。ひとりでテレビを見ながらの食事が続いているようでは、せっかくの食事が楽しめず、食事の偏りも大きくなりがち。ひとりの食事は短時間で食べてしまうことが多く、消化や吸収にも影響するかもしれません。「楽しく」「味わって」食べるためにも、家族や気の合う友達、同僚などと、にぎやかな食卓を囲みたいものです。

1杯の牛乳がイライラを 遠ざける？!

カルシウムは、神経を鎮静させる効果があることから「心の安定剤」とも呼ばれる栄養素です。ストレスがたまっているな、と感じたときは、カルシウムを多く含む牛乳、チーズ、ヨーグルト、小魚、小松菜などをたっぷり食べるよう心がけましょう。なお、乳製品には眠りに誘う効果があるトリプトファンというアミノ酸が多いので、寝る前に温かい牛乳を飲むのもおすすめです。

また、ストレスを感じると、体内ではビタミンB₁やビタミンCが多く消費されます。とくにビタミンCは、ストレスによって体外へ排出されやすくなるといわれるので、ストレスがたまりやすと感じている人は、サプリメントなども利用して、積極的に摂るのもいいでしょう。

有酸素運動で ストレスに強くなる

適度な運動には、心身をリラックスさせる効果があります。息切れがするほど激しいスポーツだと、人によっては逆効果になってしまうので、ウォーキングや水泳などの軽い有酸素運動がおすすめ。軽く汗をかく程度の有酸素運動を習慣的に行うと、交感神経が抑えられ、副交感神経が活発になって、多少の緊張状態に出会っても動揺しないようになる、つまりストレス耐性が高まるといわれています。まさに「健全な体には健全な心が宿る」のです。

運動もダイエットも 過ぎたるは及ばざるがごとし

健康診断などで「太り気味」や「運動不足」と指摘されると、翌日から張り切ってジョギングに出かける——よく聞く話ですね。適度な運動が体と心の健康に良いことは、これまで述べてきた通りです。ただし、「張り切り過ぎ」にはくれぐれもご注意を。急なダイエットや運動が体に負担となるのはもちろんですが、プログラムや目標設定に無理があると三日坊主で終わってしまい、かえって「挫折した」ことをストレスに感じてしまう場合もあります。

例えば「太り気味」が気になるのなら、最近では健康アドバイス機能がついた体重・体組成計も出ているので、そういったものを活用してみたいかがでしょう。運動不足を解消したいなら、身近にあるフィットネスクラブなどで、無理のないプログラムを組んでもらうのも一案です。いずれにせよ、大切なのは続けること。無理なく、楽しく続けられる方法を見つけましょう。