

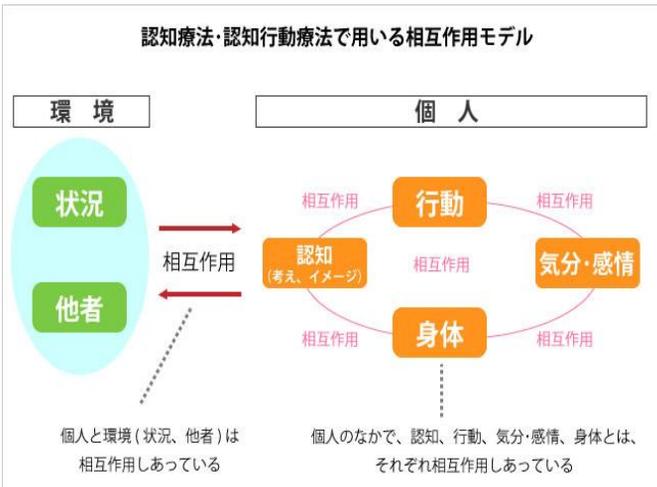
保護者の皆さま、こんにちは。急に冷え込んできましたね。体調は大丈夫でしょうか？

今日は職場の人間関係だけではないのですが、ストレスが生まれる仕組みについて解説しながら、少しでもストレスを緩和させる方法についてお話していきます。



「職場における人間関係パートⅣ」

当たり前ですが、人間関係のストレスは相手がいなければ生まれません。しかし、職場でもどこでも、文明社会で生きている以上、人間関係が生まれるのは必須です。そして人間関係も含めて、どうストレスが生み出されるかを簡略にしたのが下記の図になります。これは、うつ病に対する治療法として生み出された理論になりますが、どの方でも適用ができるため、メンタルヘルス(精神的健康)対策でも使われています。さて、余談はこれぐらいにして、下記の図の解説に移りましょう。人は人との相互作用を通じてあらゆる人間関係を営んでいます。この相互作用の媒体は、言葉が主ですが、非言語(身振りや手ぶり、視線、動作しぐさ、表情など)でも何らかのメッセージをやり取りしています。黙る事は何もコミュニケーションが成立していないように見えますが、黙る事もメッセージを放ち、それを人が感受している時点で、列記としたコミュニケーションになります。そしてこの相互作用において、まず直観的・本能的に感じているのが気分・感情になります。その人と接して、どう感じるか、です。そして、図では離れていますが、意識する前に感じた感情を言葉にする工程が認知(つまりその人と接して、優しい、良い人、恐いなどと言語化、イメージする作業、意識化ですね)、そして、どう感じ、どう相手を判定したかによって、近づく・離れる・固まる・攻撃するなどの行動が現れ、そうした相互作用(特に気分と感情の波は自律神経の乱れを生み、身体の不調を生み出します)を通じて、身体にどれくらいストレスがかかるか、あるいは元気になるかが決まっていきます。ただ、この認知・行動・気分感情・身体はそれぞれ複雑に循環・交錯しています。そして、身体の調子を自分の意思(意識)で変える事は出来ませんが、身体の調子に深く影響を及ぼしている気分・感情は、比較的自分の意思(意識)で変化させる事ができる認知と行動を肯定的に変えれば、気分も良く、身体の調子まで整いやすくなる、と考えられています。実際はなかなか難しいのですが。



自分の意思(意識)で変化させる事ができる認知と行動を肯定的に変えれば、気分も良く、身体の調子まで整いやすくなる、と考えられています。実際はなかなか難しいのですが。

具体的には、できない事はできない、わからない事はわからない、と認め、自分や相手、状況の良いところを探しをする事、見通しを持ちながら前向きに考える(イメージする)事(今ここですぐにどうにかしようと焦らない事)、自分が得する考え方は何かを考える、楽しい事や興味のある事をする、リラックスする、出かける、仲の良い人と話すなどを心がけてみてはいかがでしょうか。

11月のお知らせ

- 6日・13日・27日水曜、8時～18時内に出勤予定です。詳しい時間はお問い合わせください。



11月号は「職場における人間関係パートⅤ」についてお知らせ致します！ぜひ、ご覧ください！