Self メンタルヘルス NEWS

2022.08

8月に入りました。みなさま、いかがお過ごしでしょうか。
連日の暑さに、心もからだも疲れ気味かもしれません。
こんなときは無理は禁物。あくせくせず、ゆとりをもって過ごすように心がけましょう。
今月号は、ストレスのとらえ方について考えてみます。
毎日のメンタルヘルス対策に、ぜひお役立てください。

ストレスに対する考え方を変えてみる

～ とらえ方を変えるとストレスが減る？ ～

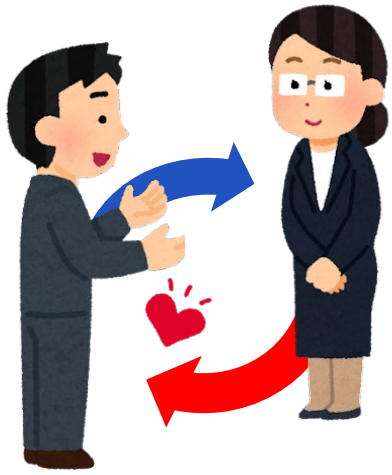
今月は、「ストレスの影響を決める4段階」（6月号・7月号参照）での第2ステップとなる「ストレスの捉え方」についてご紹介したいと思います。
ストレスにも「良いストレス」と「悪いストレス」があります。わかりやすい例として、ストレス学説の産みの親であるハンス・セリエは、ジェットコースターの話にたとえています。
ジェットコースターが好きな人は、乗るのが楽しくて仕方がない。あのスリルがたまらないわけです。しかし、嫌いな人にとっては、怖くて二度と乗りたくないものです。いくら、「あんなに楽しいのにどうして？」と聞いても、怖いものは仕方がありません。
このように、同じジェットコースターという「刺激」は、心地よいストレスにも、イヤなストレスにもなるわけです。これがそれぞれのストレスに対する考え方の違いというものです。
たとえば、せっかちな人は、のんびり着実に仕事をする人を見ていると、イライラするのではないでしょうか。逆に、着実に仕事をしようと思っている人は、周りから「早く早く」とせかされると落ち着きません。このような違いは、お互いなかなか理解できないものでしょう。
また、ある仕事がその人にとって重要なものであるか、そうでないかは、大きなストレスの差になって表れてきます。
社運を決すると言われれば、残業を頼まれても仕方がないし、少しきつくても頑張ろうという気持ちにもなってきます。しかし、どうでもよいと思っている仕事にもかかわらず残業に付き合わされるとイライラしてくるものです。それがどれだけ重要な意味をもっているのかで、受け取り方もずいぶん違ってくることでしょう。
ある出来事に対してストレスを感じるとき、その理由や背景にある考え方は何なのか、じっくり考えてみましょう。もしかしたら、あまりに完璧を求めすぎているのかもしれません。仕事の方法や進め方にこだわりすぎていたり、仕事の価値や周囲の状況を考えていないために、ストレスになっているのかもしれません。一度、振り返ってみましょう。

編集・発行/ウェルリンク株式会社
〒153-0053 東京都目黒区五本木1丁目33番13号
TEL 03-5725-1033　E-mail: wk-info@welllink.co.jp　https://www.welllink.co.jp/

Copyright © 2022 Welllink All Rights Reserved.

こころの知恵袋

好感度を上げるコツ
単純接触効果



テレビでよく見るタレントほど、会ったわけでもないのに親近感を持つことはありませんか？心理学ではこれを「単純接触効果」といいます。顔を見る回数が増えるほど相手に対する好感度、親近感が増すというもの。アメリカの社会心理学者ザイアンスが発見しました。

人は不安や未知のものを避ける傾向がありますが、繰り返し接触することで安心感を得やすいからだと考えられています。

この効果は企業や商品でも同じ傾向が見られます。買い物に行ったときにも、コマーシャルでの露出が多い商品をつい選んでしまいませんか？好感度を上げたいときには、接触回数を増やすことが一つのポイントのようです。

人間関係がギクシャクしているときはどうしても接触を避けがちですが、それが余計に悪化させることにもなります。

親しくなりたい、好意をもってもらいたいと思う相手には、あいさつをしたり、こまめに声をかけるなど、さりげなく接触する回数を増やしてみましょう。ただ顔を合わせて、微笑むだけでも親近感は高まるでしょう。

こころの健康相談 Q&A

Q 何だか気力が出ません。うつというわけではなく、とにかくやる気が出ないのです。自分でも何がイヤなのか・・・。

A 最初からやる気をなくす人はまずいません。新しいチャレンジに夢や希望を持って進みますが、物事は思うようにはなりません。

壁にぶち当たったり、同じような失敗を繰り返したり、あるいは変わらない出来事に退屈してしまうかもしれません。

そんなとき、人はやる気をなくしたり、転職したくなったりするでしょう。逆に言えば、これは成長してきた証であり、優秀な人ほど「成長の踊り場」に何度も直面します。

同じように悩んだ先輩が周囲に必ずいるはずです。ぜひ相談してみてください。職場を変えるよりも「成長の踊り場」を抜けることがステップアップの早道になるはずです。

該当する項目はありますか？

- ✓ 上司や部下、同僚とうまくいかない
- ✓ 食事がかたよりがち
- ✓ 運動不足になりがち
- ✓ 仕事がきつい
- ✓ やる気がでない
- ✓ イライラしたり、落ち着かない
- ✓ よく眠れない
- ✓ 体調が優れない、疲れやすい

忙しい毎日、自分の健康のことは後回しになりがちです。疲れたとき、心やからだはいろいろなサインを出して私たちに教えてくれます。

え：山下正人

編集・発行 / ウェルリンク株式会社　〒153-0053 東京都目黒区五本木 1丁目33番13号
TEL 03-5725-1033　e-mail:wk-info@welllink.co.jp　https://www.welllink.co.jp/

Copyright © 2022 Welllink All Rights Reserved.