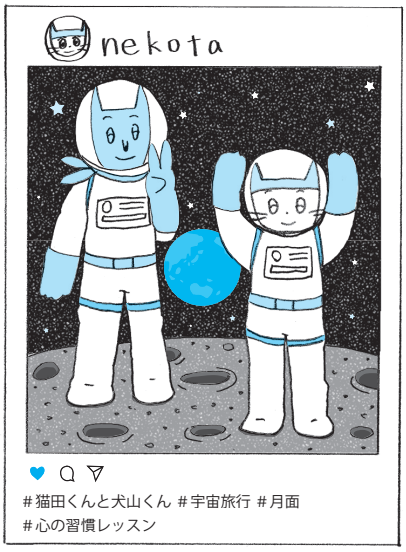
武神健之　一般社団法人日本ストレスチェック協会
代表理事

あなたの心は
習慣で
しなやかになる!

心の習慣レッスン 始めませんか?



キーワードは…［悩みと向き合う］

「過去」×「関係性(しがらみ)」から自分を解き放とう

私は産業医として、日々働く人の心と体の健康相談を受けています。心の相談で最も多いのは、不安やストレスに関する相談ですが、その次に多いのが悩みに関するものです。

そもそも、悩みとは何でしょうか？　私が1万人以上の産業医面談を通じて分かったことは、**悩みには他人との関係性が根底にある場合がほとんどだということです**。多くの場合、自分と関わりが深い人との過去の関係性にとらわれ過ぎて、行動次第では相手との未来の関係性が悪化するのではと、心配になってしまうようです。ひどいときはそれが不安やストレスとなり、負のスパイラルが始まることもあります。

このような、自分にとって悩みをもたらしてしまう関係性は「しがらみ」とも呼ばれています。

悩みの内容はさまざまですが、**多くは「過去」×「関係性(しがらみ)」＝「悩み」という定義が共通して成り立つ**といえるのです。

働く人の不安・ストレス・悩みの原因は、人間関係か仕事の質・量といわれています。長時間労働がきついなどの体力的なものを除けば、仕事の質や量は悩みの原因の本質ではありません。本当の原因は、それによって引き起こされる周囲の人との関係性にあることが往々にしてあります。

また家族間においても同様に、悩みを抱えることもあるでしょう。ほとんどの場合において、原因は夫婦や親子といった相手との関係性にあるということは、多くの人が経験していると思います。

では、実際に自分が悩んでいるときはどうしたらいいのでしょうか。

悩みは、未来の関係性に目を向けることで解決できます。過去は変えられませんので、とらわれていても解決には結び付きません。私たちができるのは、そこにどのような意味や意義を与えるか、何を学ぶか、だけです。

過去に縛られず、未来の自分が新しい関係を築いている姿をイメージしてみましょう。悩んでいる状態から、一歩進める気がしませんか。**重要なのは「しがらみ」ではなく、あなたがどうしたいか決めること。**自分が選んだ未来で、相手との関係性をどう築けるのかぜひ考えてみてください。

たけがみ　けんじ　2007年東京大学医学部大学院卒業。産業医として20社以上の企業で年間1,000件以上の健康相談やストレス・メンタルヘルス相談を行う。主な著書に『外資系エリート1万人をみてきた産業医が教える メンタルが強い人の習慣』(PHP研究所)、『職場のストレスが消える コミュニケーションの教科書』(きずな出版)など。

記事提供：(株)社会保険出版社