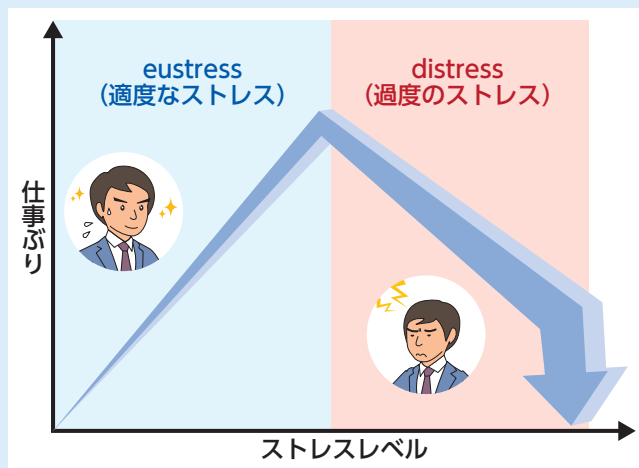




ストレスと上手く付き合っていこう！

昨今、働いている人でストレスがない方はいないと思います。
良いところの状況を保っていくために重要な事は、ストレスと上手く付き合っていく事です。

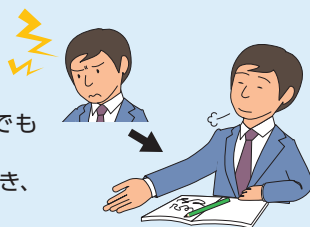
実は、適度なストレスは、パフォーマンスを上げるのです。
専門的には、ユーストレス(eustress)といいます。つまり適度なストレスは、パフォーマンスを上げてくれるのです。
右記図の通り、ユーストレス(eustress)が行き過ぎるとディストレス(distress)となり、パフォーマンスが低下してしまいます。
ストレスマネジメントなどは、このディストレス(distress)の対処を目的にしているのです。
ストレスは、ゼロにすればよいというわけではありません。
適度なストレスにして、ディストレス(distress)からユーストレス(eustress)にしていくことが、仕事をしていくうえで大切であるといえます。過度なストレスを和らげる方法をご紹介します。



ストレスを溜めこまない方法

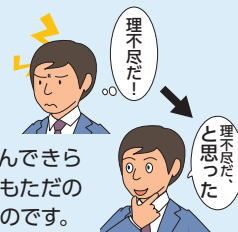
何かに書きただして
みましょう！

書き出すのは日記などの紙媒体でもTwitterなどでも構いません。
表現することで実は自身を整理でき、
ストレス低減効果があるのです。



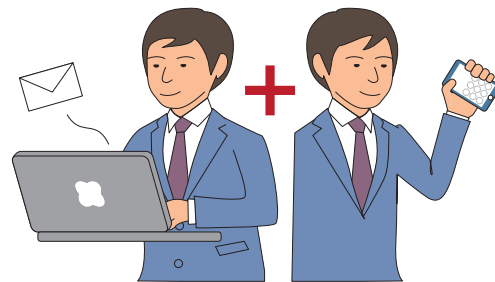
怒りや不安を抑えたいときは、
「と思った」を付け加えるのが
コツです！

「理不尽だ」などのネガティブな感情が浮かんでから「理不尽だ、と思った」とすると、どんな考えでもただの言葉として捉えられ、冷静になることができます。



職場でのコミュニケーションを良好にするコツ

それは、「言った言わないではなく、伝わったか伝わっていないか」で考える。
ということです。よく職場で「前に言いましたよね？」という会話や「〇日〇時のこのメールで言いましたよね？」とメールをプリントアウトしてやりとりしていることもあります。「言った言わない」にこだわるより、そもそも伝わっていないのですから、時間の無駄です。
伝わった、伝わっていないという観点で考えると、「メールで送ったけれど伝わらなかったか、次はメール+電話を掛けよう」、「返事がない場合は再度送ろう」など改善策が出てきます。そうすると相手の立場を考えて、どうすれば伝わるかという風土になります。このポイントを押さえている職場では、比較的仕事でもロスが少ない(確認や、手戻りが少ないため)ようです。コミュニケーションが円滑な職場は仕事もはかどります。
「言った、言わない」議論はやめ、「伝わったか、伝わっていないか」の観点で考え、コミュニケーションをしてみましょう！



「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：植田 健太 / 臨床心理士・特定社会保険労務士・産業カウンセラー (Office CPSR臨床心理士・社会保険労務士事務所代表、一般社団法人ウエルフルジャパン理事)
ストレスチェック、健康経営サイコロジストなど企業のメンタルヘルス対策を通じて生産性を高める活動をしている。

お問合せ先・担当者



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3
TEL 03-6737-7777 (代表)

www.axa.co.jp/