

ストレスに負けない生き方

2021. 3. 14

かつて医療社会学者のアーロン・アントノフスキーという方が、強制収容所から生還した人たちの健康調査を継続的に行ったところ、一部の人たちは、とても長生きをしたことがわかった。そして、その人たちは、共通して次の三つの特性を持っていたと報告している。

一つめは、「有意味感」である。辛いこと、面白みを感じられないことに対しても、意味を見出せる感覚のことである。毎日ガス室に送られるかもしれない中でも自暴自棄にならずに、今日の労働に精を出せることである。

私たちのレベルに置き換えると、望まない部署に配属されても、「将来何かの役に立つかもしれないし」と思って前向きに取り組めることといえる。

二つめは、「全体把握感」である。「ひとまず夜がくれば、この過酷な労働も終わりだ」とか、「いつかは戦争が終わって解放されることもあるだろう」と思えることである。先を見通す力とも置き換えられるかもしれない。

仕事に転じれば、例えば今週は忙しくて土日出勤になっても「なんて忙しいんだ」と思うのではなく、「今週は休めなかったけど、来週のこの辺は少し余裕ができるから、そこで休めるな」など、先を見て心の段取りが取れることである。それはそのまま仕事の段取りに通じる。

「来週のこの辺で忙しくなりそうなので、他部署からヘルプをお願いできませんか」と、パニックになる前に助けの要請を出せることで、自分もチームも円滑に仕事が回せるようになる。

三つめは、「経験的処理可能感」である。最初はこんなことは絶対にできないと思っても、「そういえばあのときもできないと思ったけど、意外とできたよな。今回もできるんじゃないかな」と思えることである。

初めて手がける仕事でも、過去の経験からこの程度まではできるはず、でもその先は未知のゾーンだと冷静に読める。ただ、その未知ゾーンも、あのときの仕事の経験を応用すればできるかなとか、あの人に手伝ってもらえそうだなと把握できる感覚のことである。

また、学生時代に努力して、練習して優勝したとか、頑張って勉強したら志望校に合格できたという経験から、「今回も自分ではできる」と思えることも大きく捉えれば経験的処理可能感といえる。

ストレスに負けないということもあるが、有意味感、全体把握感、経験的処理可能感ともに、仕事ができるための条件にも思える。特に、経験的処理可能感は重要である。初めて手がける仕事でも、それができそうかどうかを判断することができるかどうかは大切なことである。そうでないと、初めての仕事に対して「やったことがない。無理だ」となってしまう、いつまで経っても成長が見られないということになってしまう。「頼まれごとは試されごと」と考えることも容易ではないだろう。

過去の経験からこの程度まではできるはずという計算ができ、見通しを持てることがポイントである。見通しが持てる、段取りができるということが、仕事ができるということであり、ストレスにも負けない生き方につながると考える。