

メンタルが強いとか弱いとかいうことがある。日々、最高のパフォーマンスを発揮するためには、知識や技術が優れているだけではいけない。心、メンタルが整っていなければ、持ち前の力を生かすことはできない。

特に、この1年は、コロナ禍で生活や仕事の環境が大きく変わり、ストレスを感じている人が多いと思う。外資系企業産業医として多くの方と面談してきた方が、メンタルが強い人に共通するものを教えてくれている。メンタルが強い人の習慣を実践することで、ストレス耐性は身につけられるそうである。「7つの習慣」として紹介する。

1 好きなことをする

メンタル疾患の方たちに「趣味は何ですか」と聞くと、高い確率で「ないです」という答えが返ってくる。逆に多忙にもかかわらず元気な人に理由を尋ねると、「本当に忙しいですよ。月に1回トリアスロンもやっていますし」などとう驚きの返答もある。よく言われていることだが、好きなことをしている人は、やはりストレスに強い。

2 構える

人は想定外の出来事に強いストレスを感じる。だから、日頃から「最悪のシナリオ」を描き、不測の事態に構えておくことが重要である。あらゆる状況を想定する必要はない。「もし自分が新型コロナウイルスに感染したら」「もし自分の会社が倒産したら」など、いくつかの場合について、それが現実化したときをシミュレーションする。そうすれば、いざというときのショックが和らぎ、立ち上がりが早くなる。

3 区切る

ストレスを感情に置き換えれば「緊張感」だと言える。緊張が続くほど心はすり減る。時間を区切る。人間の集中力は無限には続かない。学生の頃は、休み時間は当たり前にあったが、社会人はそれを意識して取る必要がある。時間を区切ることで高いパフォーマンスが維持できる。空間を区切る。散歩に出かけたり、身近にある高い所に上ってみたりするのもよい。日常から切り離された感覚を味わうだけで気分は楽になるものである。五感を区切る。人間の感情は五感に大きく影響を受けている。アロマを焚く、絵画を観る、音楽を聴く、方法は何でもよい。五感への刺激が気分を変え、リラックスするきっかけになる。

4 捨てる

ストレスに上手に対処している人は、どうにもならない悩みを解決しようとせず、その時間をもっと幸せになれる何かに使うことを意識している。ネガティブな感情を減らそうと躍起になるより、ポジティブな感情を増やすほうが幸せになれる。

5 体を使う

心が緊張しているとき、筋肉は収縮し体は硬くなる。対処の上手な人たちは、その都度、体を使うことで緊張を緩和している。その例がジョギングやエアロビクスといった有酸素運動である。これらの運動により幸せホルモンと呼ばれるセロトニンが多く分泌され、多幸福感が得られる。

6 書く・話す・読む

いつも漠とした不安に悩んでいる方に勧めるのが、その要因を箇条書きするワークである。心のわだかまりを明瞭にしていく。

7 新しい出会いを求める

ストレス耐性を高める上で、新しい知識や趣味、人間関係をもつ心があるかどうかは重要である。積極的に新たなコミュニティへ参加することで、メンタルの健康が保たれる可能性が高まる。

どれも納得できる習慣である。個人的に付け加えると、何か目標に向かっていて、何かに立ち向かっている人は強い。攻めている人は強い。逆に人は守りに入ると弱い。この2年で一番実践してきたことは「構える」である。様々なシミュレーションを行ってきた。これは、これからも続く。