

スキルアップ通信 VOL.134

「やる気がどうしても出ない…」仕事のストレスを回避する、3つの鉄則

ストレスを回避する三つの方法

仕事上でストレスを感じている人は、とても多いと思います。たとえば、バーンアウトシンドローム（燃え尽き症候群）は、意欲を持って働いていた人が、燃え尽きたかのように意欲をなくして、会社や社会に適応できなくなってしまう状態です。

そこで私は経営者に対して、ストレスをコントロールするための三つの方法をアドバイスしています。

1 番目は、「自分でコントロールできないことには悩まない」ことです。

ストレスが一番かかるのは、自分でコントロールできないことに悩むこと。分かりやすい例を挙げると、明日雨が降るかどうかで悩むこと。天候はコントロールできないので、大きなストレスがかかります。仕事に置き換えれば、相手に決定権があることで悩むこと。どんなことになるのかは自分で決められないのですから、悩めば悩むほどストレスが増すだけです。

悩まないための対処法は、「自分でコントロールできることに全力を尽くす」ことです。明日の雨が心配なら折りたたみ傘を用意しておけばいい。相手に決定権のあることでも、自分で事前にやれることはたくさんあるはず。それをしっかりやる。その逆に、自分でやれることをやらずに、自分でコントロールできないことに悩むからストレスがかかるのです。

2 番目は「言い訳をしない」。

言い訳は、自分を正当化したいという意識が働き、多分にうそを含んでいることが多いもの。うそは他の人に分からなくても、自分の深層心理に残るといわれています。言い訳をせずに、素直に「申し訳ありません」と謝ることができる人はストレスがたまらないのです。

経営者の立場で、組織のために、どうしても言い訳をしなければならない場面はありますが、ほとんどの過ちや失敗の非は自分にあるので、素直に「申し訳ありません」と言うことがストレスを避ける方法です。

時には自分を甘やかそう

3 番目は、「時には自分を甘やかせる」です。

真面目過ぎる人は、多くの仕事を抱え込んで余裕を失いがちです。いっぱいいっぱいの状態もストレスの原因となるので、（常にではなく）時には自分を甘やかすことが大事です。家族や友人と過ごす時間をつったり、体を休めて健康管理することも必要です。

ただし、仕事を完全に忘れると逆にストレスがかかることがあります。松下幸之助さんは、「体を休めても、心は休ませない」と話しています。厳しいようですが、経営者はお客様、従業員、社会に対する責任があります。言い方を変えれば、経営をずっと考えていられない人は経営者には向きません。

「体を休めても、心は休ませない」状態で働き続けると、ストレスがたまり、いずれバーンアウトしてしまうのではないかと。そんな心配をする人もいるでしょうが、私が知る経営者で、バーンアウトした人を見たことがありません。その理由はやはり「仕事が好きだから」です。

仕事が好きなら、楽でない仕事でも楽しくできて、ストレスの原因にはなりません。

なぜなら、人は好きなことには熱心になれるものだからです。ディズニーランドが好きな人は、ディズニーランドで遊ぶことがストレスになることはありません。同じように仕事が好きな経営者は、仕事がストレスになることはないのですが、遊びと異なることが一つあります。

仕事では、高い志を持ち、「なれる最高の自分」を目指すことが大切です。

以前、イエローハットの創業者・鍵山秀三郎さんに話をうかがった時、孟子の名言「志は、気の帥なり」を教えてくださいました。

高い志をしっかりと持てば、気力はそれに従って湧いてくるという意味です。好きな仕事をしている経営者の場合、高い志を持って

スキルアップ通信 VOL.134

仕事に邁進（まいしん）している限り、燃え尽きることはないはず。 （小宮コンサルタンツ代表 小宮一慶）

DIAMOND online 経営・戦略小宮一慶の週末経営塾より引用

【国民皆歯科検診】

先日、政府はすべての国民に毎年の歯科検診を義務付ける「国民皆歯科検診」の導入に向け、検討する方針をまとめました。

実施について、日本歯科医師会は今後3年から5年をめぐりに取り組みを進めていく考えを示しました。詳細に関してはこれから議論されていく段階です。

現在、日本では高校生までは歯科検診が義務付けられていますが、大学生や社会人は対象となっておらず、自治体や企業などによって検診の在り方が違います。約7割の自治体では、40歳から10年ごとの節目に歯周病検診などがあります。

日本では歯科の受診率が非常に低く、痛くなったら歯科医院を受診するという人が多いのが現状です。厚労省の歯科疾患実態調査によると30～50才以上の55%程度が中等度以上の歯周病に罹患しており、これを放置すると中高年で歯を失い始めます。歯周病は“沈黙の病”とも言われ重度になるまで自覚症状なく進行する特徴があります。歯が腫れるなど歯周病の自覚症状があると既に手遅れになっている場合が多いです。

お口の健康は全身の健康と以下の通り密接に関係しています。歯の状態が身体の健康に大きな影響を与えています。

- ① 誤嚥性肺炎、心臓病、脳卒中、早産の予防につながる
- ② 噛んだり、飲み込んだりできる歯と口を維持することは、認知機能の低下を防ぎ、介護予防にも有効
- ③ 口腔内をキレイに保っていると全身の病気で入院された際の治療が早くなり入院期間も短くなるのが分かっている
また、最近の認知症の保険ではどれだけ噛み合う歯が残っているかで保険料が違ってきています。

国民皆歯科検診を行うことで歯科疾患の早期発見・早期治療を行い、その結果お口の健康、全身の健康増進につながり、平均寿命と健康寿命の差を縮め医療費の減少をもたらすことが期待されています。

「お口は健康の入り口」とも言われ、お口の健康を保つことが全身の健康を手に入れる第一歩になります。

「お箸が止まらないおいしさ 無限ナス レシピ・作り方」

当社の「本骨農園」で、今年は沢山ナスが収穫できています。しかもビッグサイズ。雨も程よく振り、日中は天気が良いのでどんどん野菜たちも育っているようです。そこで今回は、大量に収穫されたナスのレシピと作り方をご紹介します。

材料(2人前)

- | | |
|---------------------|---------|
| ● ナス 2本 | トッピング |
| ● ツナ油漬 (正味量)50g | かつお節適量 |
| ● (A)ごま油 小さじ 1 | 白いりごま適量 |
| ● (A)鶏ガラスープの素 小さじ 1 | |
| ● (A)ポン酢 小さじ 1 | |
| ● (A)砂糖 ひとつまみ | |
| ● (A)塩 ひとつまみ | |



作り方

1. ナスはヘタを切り落とし、細切りにします。
2. 耐熱ボウルに1, ツナ油漬、(A)を入れて混ぜ合わせます。
3. ラップをかけ、600Wの電子レンジで4分30秒加熱し、混ぜ合わせます
4. お皿に盛り付け、かつお節、白いりごまをふって完成です。