

# スキルアップ通信 VOL.140

「やる気がどうしてもでない…」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。その逆で、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、率直に「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。

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。いっぱいいっぴ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くったり、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、「体は休めても、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。

「体は休めても、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、帥（す

## スキルアップ通信 VOL.140

い) 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している経営者の場合、高い志を持って仕事に邁進している限り、燃え尽きることはないはずです。

(小宮コンサルタンツ代表 小宮一慶) 経営・戦略小宮一慶の週末経営塾より

### 花粉症

間もなく花粉が飛び散る季節がやってきます。花粉症の方にとっては大変辛い時期です。毎朝の天気情報は要チェックですね。

今回は【花粉症対策】医師**おすすめ**の食材をご紹介します。

(花粉症に効果が期待できる食べ物については、研究は行われているものの「食べればすぐ治る」ということは完全に解明できていません。)

#### 花粉症の対策にオススメの食品

- ① 乳酸菌を含むもの (乳酸菌飲料/ヨーグルト/飲むヨーグルト/キムチ/ぬか漬けなど)
- ② 食物繊維を含むもの (人参/れんこんなどの根菜/わかめなどの海藻/穀類/大豆など)
- ③ 食物繊維とオリゴ糖をバランスよく含むもの (きな粉/ごぼう/いんげん/バナナなど)
- ④ E P A (エイコサペンタエン酸) や D H A (ドコサヘキサエン酸) を含むもの (いわし/鯖/さんまなどの青魚)
- ⑤ ビタミン C、E、βカロテンを含むもの  
 ビタミン C … グレープフルーツ/赤・黄ピーマン/ブロッコリーなど  
 ビタミン E … アーモンド/オリーブ油/うなぎなど  
 βカロテン … 人参/かぼちゃ/ほうれん草など
- ⑥ 甜茶ポリフェノールを含むもの (甜茶)



#### 控えたい食品

- ① 高脂肪のもの (バラ肉/霜降り肉/揚げ物全般)
  - ② アルコール
  - ③ トマト… トマトに含まれるアレルゲンがスギ花粉のアレルゲンと構造が似ていて、口腔内でアレルギー反応を起こすようです
- ストレスは症状を悪化させる大敵です。ストレスがかからないようバランスの取れた食事や適度な運動、質の良い睡眠を心掛け、規則正しい生活送りをしましょう。
- ニチレイ H P より



### すべての企業がやらねばならない

#### 「有給休暇取得の義務化」とは

一般的にいわれる「有給休暇取得の義務化」とは、労働基準法の改正に基づきすべての企業が対象者に**年 5 日の有給休暇を取得させなければならなくなった**ことを指します。

有給休暇を年 5 日取得していない従業員がいる場合、会社は本人の希望を聞いた上で取得時季を指定しないといけません。もちろん、自主的に年 5 日取得している従業員への指定は不要です。

この法改正は「働き方改革」の一環として行われ、2019 年 4 月 1 日に施行されました。背景には、日本の有給休暇取得率が諸外国と比べ著しく低いという現状があります。

**義務化されるのは「有給休暇の付与日数が 10 日以上**の労働者」で、**すべての労働者が対象となるわけではありませ**ん。

もともと有給休暇の付与日数が 9 日以下の従業員なら、取得させる義務も生じないということになります。また「付与」と「取得」の混同にも注意してください。

年 5 日の「年」とは有給休暇が付与された日 (基準日) から 1 年間を指し、従業員の入社日によって時期が異なります。中途入社が多い会社では管理が複雑になるため、全従業員を統一的に管理したい場合は、年始や年度始めを基準日とするとよいでしょう。

Online 弥報より

	週所定労働日数	1年間の所定労働日数	継続勤務年数 (年)						
			0.5	1.5	2.5	3.5	4.5	5.5	6.5以上
付与日数 (日)	4日	169日~216日	7	8	9	10	12	13	15
	3日	121日~168日	5	6	6	8	9	10	11
	2日	73日~120日	3	4	4	5	6	6	7
	1日	48日~72日	1	2	2	2	3	3	3

当社がある福島県伊達市梁川町。五十沢地区はあんぼ柿発祥の地です。誕生から 100 年の節目を迎え 12 月~2 月の 13 日が「あんぼ柿の日」になりました。

※あんぼ柿を作り始めた生産者が 13 人だったから。