



セルフケアの盲点とその対策

前号で気象病について触れましたところ、「確かにそうだ」などといった反響がいくつか届きました。「気圧、湿度、気温」の変化が大きいこの季節は、特に心身のさまざまな不調を招きやすい時季と言えます。

こういった時季には、まずはセルフケアから始めていきましょう。今号ではセルフケアをテーマにして、お伝えしていきたいと思えます。

(厚労省) セルフケアとは？

厚労省が出している職場のメンタルヘルスに関する指針では、セルフケアを一番はじめに掲げています。セルフケアは管理監督者を含む全ての労働者にとって重要であると指摘しつつ、3つのポイント(図参照)をあげています。

【セルフケアのポイント】

1. ストレスやメンタルヘルスに対する正しい理解
2. ストレスへの気づき
3. ストレスへの対処

すなわち、まず正しい情報を持って正しく行動し、その上でストレスを早期発見・早期対処していこう、というものです。

なんでわざわざ自殺を…

セルフケアについて、特に強調してお伝えしたのは、「セルフケアには盲点がある」ということです。少し突飛にも思えるかもしれませんが、まず自殺のニュースの例をあげて説明します。

自殺のニュースを聞くと、「死ぬ気で頑張れば何でもできるのに、わざわざ死ななくてもいいのに。なんでわざわざ痛い思いをして死んじゃうの?!」などと思ったことはないでしょうか？

実は、ここで、ひとつ重大なことを見逃してしまっています。それは、**自殺をするまでに追い込まれた方は、通常の状態ではないために、通常ある判断力が欠落してしまっている**、ということです。通常ある判断力が低下しているがために、健常者から見ると、「なんでわざわざ…」というような行動となってしまうことがあります。

セルフケアの盲点、落とし穴

同じことはセルフケアでも言えます。さまざまなストレスから調子を崩しているときには、脳へ

の負荷やダメージがいつも以上にかかっています。脳の中でも大脳新皮質と呼ばれる、特に人間で発達した脳の部分の機能が低下しているため、いつもの判断力がひどく損なわれている状態になっています。

今こうして文章を読んで、「なるほど、それはそうだ、わかった」としても、いざ、調子を崩した場合には、冷静で客観的な判断は難しくなります。そのため、ストレスの早期発見・早期対処がきわめて難しくなるわけです。これが、セルフケアの盲点、落とし穴であり、最も難しいところです。

自分を客観視できる方法

では、セルフケアの落とし穴を回避するにはどうしたらいいのでしょうか？

自分の不調に気づきにくい状態というのは、自分を客観的に見るのが難しい状態です。その状態を打開するには、自分を客観視できる方法を確立することが必要です。



その一つは、**ストレスチェックテスト**です。これにより、その点数が統計的に処理され、今の自分がどういった状態やレベルにあるのかについて、客観的に見ることができます。

もう一つが、**周りの目**です。前述した厚労省の指針においては、ラインケア、すなわちラインの長さである管理監督者が部下のメンタルにも目配りをして、不調者に早めに対応していくこととしています。

ただし、今の時代、プレイングマネージャーである管理監督者だけが部下の調子に目配りをしていくというのでは、十分ではありません。**ラインケアに加えて、周りの先輩、同僚、後輩など、多くの人が互いに目をかけあう**というのが望ましいです。

周りで何か変かも？ と気づいたら、管理監督者に限らず、できれば、「ちょっといい？」と声をかけて、「いつもと顔色が違うような感じに見えるんだけど」などと様子を聞いてみるのがよいでしょう。