

# ストレスは、克服するのではなく、予防するものです オフィス環境のストレス パターンと、その対処法

仕事をしていると、ストレスから逃げたくても逃げられないもの。  
オフィス環境のさまざまなケースにおいての、ストレス対処法を探ります



オフィスのストレスは、それを生む環境をつくらない「予防」の発想がポイント。これまでイヤだった上司も好きになるかも!?

きちんと時間通りに出勤して、職場では仕事に専念し、時には残業も……と、オフィス環境はいつもストレスの要素でいっぱいなんです。

「仕事にストレスはつきものだし、自分が頑張れば、なんとかカバーできるかもしれない……」と必死に踏ん張っている、いつしかハイパフォーマンス領域をどんどん超え、ある日、心がポツキリと折れてしまうことがあります。

「ストレスに対しては『克服しよう』と思わないこと。ストレスを強く感じないように、事前に『予防する』ことが大事なんです。それにはコツがあるんですよ」と川西先生。

では、通勤面や職場など、仕事にまつわるさまざまなストレスに立ち向かうには、どうしたらいいのでしょうか。前ページのルール1〜4をもとに川西先生にそれぞれの対処法をお聞きしました。

## Case ②

### オフィス環境のストレス

Q. 「私はタバコを吸わないので、喫煙所のようなリラックススペースが社内にはありません。トイレもあまりきれいではないので、社内で心を落ち着かせる場所がなくて……。ストレスが溜まるばかりです!」(32歳・アパレル)

A. 「ルール3の“0次予防”を応用しましょう。例えば、オフィスを出て、隣にあるコンビニに少しだけ立ち寄ってみるとか、たまには近くのデパートのトイレを借りるのもいいかもしれませんよ。あなただけのリラックススペースは、社外で見つけてもいいのですからね」

## Case ③

### デスク上のストレス

Q. 「机の上を片づけたり、書類を整理整頓するのがすごく苦手なんです。肝心な時にいつも必要な書類が見つからなくて、イライラしてしまいます。スッキリと片づけられる人が本当にうらやましいです」(28歳・商社)

A. 「こちらも同じく、ルール3の“0次予防”の考えで対処しましょう。『見た目もきれいに片づけなくちゃ』と思うとストレスになりますが、必要書類のある場所は、自分が把握していれば十分なのです。書類を“すぐ必要BOX”“しばらく使わないBOX”と分けるだけでも違ってきますよ」

## Case ①

### 通勤面でのストレス

Q. 「朝8時出社のため、毎朝起きるのがとてもツライんです。とくに満員でパンパンの通勤ラッシュが苦手です……。セットした髪や服も乱れるし、息苦しくて、会社に着く前からストレスを感じているのですが……」(32歳・食品)

A. 「ルール4の“緊張と緩和”を適用しましょう。緊張がずっと続いたら、一度リラックスすることが大切です。満員電車を降りたらスッキリするアメをなめたり、お気に入りのフレグランスの香りを嗅ぐのもいいですね。リフレッシュすることで、心とからだのストレスが緩和されるはず」



私は、会社に入った時に、真っ先にしたことがあります。それは、「自分がリラックスできる居場所を見つける」こと。そしてすぐに、会社の外にある、コーヒーマシンとコンビニ、そしてクイックマツサージの3か所を見つけました。

どんな仕事でも、ストレスは発生するものです。心が疲れた時にすぐ駆け込める余裕を生むための場所を、必ず見つけておいてください。

また、ストレスを減らす方法は、仕事の話ではありません。オンタイム・オフタイムの両方を充実させることが大事なんです。

「仕事は歯をくいしばって、髪を振り乱して、ツライ思いをしていても、オフタイムで輝ければいいんだ」

と思うのは大きな間違い。人は、時期に応じて気持ちを180度変えられるほど、器用ではないのですから。

平日、仕事ばかりしすぎていて、結局週末は寝ているだけになって、せっかくのオフタイムが台無しです。そのためには、仕事は少しセーブして、オフタイムの余力を残すようにしておくこと。また、オフタイムもあまり遊びすぎると、疲れが残って、仕事に影響が出てしまいます。いつでも少しの余裕を、心掛けることが、ストレスマネジメントの最大のポイントだと思います。

オンタイムのためのオフタイム、オフタイムのためにオンタイム——そのバランスを上手に取っていくことで、ともに充実できるはずですよ。



川西先生からのメッセージ

自分のからだを知り、自ら余裕を作り出す。  
そんなバランス感覚を意識しましょう

## Case ④

### 仕事面でのストレス

Q. 「家に帰ってからの遅い時間はもちろん、休みの日も関係なく、携帯電話に仕事の連絡がくるので悩んでいます。仕事とプライベートが全然切り替えられなくて、疲れはどんどん溜まるっぽうで……」(35歳・メーカー)

Q. 「上司からの期待が高すぎて、いつもプレッシャーでつぶされそう。残業は当たり前、休日出勤も、もちろん当たり前。まわりも『社風だから仕方がない』と諦めていて、誰も何も言い出さなくて……」(28歳・広告)

A. 「ルール2の“80:20”を思い出してください。いつも力をめいっぱい使っていると、心のゆとりがなくなって、破綻をきたしてしまいます。まずは上司を頼りながら、自分の心に余裕のスペースを作ること。仕事があふれそうになっていたら『納期がいつまでか』を確認して、体裁を気にせず、上司のサポートを遠慮なく受けましょう。それでも上司のサポートがなく、余裕が作り出せないようであれば、転職を考えるのもありかもしれませんね」

これをやったら逆効果!

### ストレスマネジメントの落とし穴

1. 不調をすべて心の問題にするのはNG!
2. 素人判断でのサプリ大量摂取はNG!
3. 「カウンセラーがない」と諦めるのはNG!

前に述べたように、自分で「うつかな?」と思っても、心が原因でなく、からだに不調の原因があるケースはとて多いもの。自分勝手な判断をする前に、まずは専門医に「からだ」を診てもらおうと心掛けてみましょう。また、素人判断でサプリメントを大量に摂ったり、友達とグチを言い合っただけで余計に悪化するケースも……。心が弱ったら、専門家にゆだねるのがベスト。会社関連でカウンセラーがいる場合もあるので、人事部に相談するのも手です