



経営の散歩道

川中経営研究所
所長 川中清司

▼「胃が痛いなあ」

倒れる一週間前だった。Aさん（商事会社課長・四十六才）がため息まじりにはきだしたひと言が耳に残る。

無理な残業が相当つづき、会社と取引先のぬきさしならぬジレンマに悩んでいた。突然、脳卒中が襲った。

▼積み重なるストレスは体いろいろな影響をおよぼす。

第一に消化器をおかし慢性胃炎や神経性下痢となる。二番目は循環器で、不整脈や神経症・本態性の高血圧など。第三にぜんそく・くしゃみやみなどの呼吸器の心身症などをひき起こす。

いわゆる「不定愁訴」となつて半病人のような形に落ちこんでいく例も少なくない。

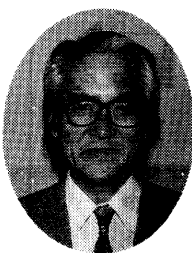
▼働き盛りのポックリ死は、午前二時から明け方に多い。自律神経のバランスがくずれて心臓トラブルをおこす。自律神経の嵐のしわざだが、その原因の一つにもストレスの重荷があげられる。

▼仕事や私生活のトラブルに人知れずもだえ苦しむ―誰にだつてそんな経験はあるはずだ。

そんなとき心の支えになり気をとり直させてくれるものはなにか。

本間寛・早大教授らの「サラリーマンの生活意識調査・昭六二」によると、次のようになっている。

第一に自分の意地やプライド―七十一%。第二が自分の良心や使命感―六九%。次が生計を維



第四十一回

脱・ストレス

心の支えになる味方の立場に廻つてやり、バックアップしてあげる―支持法。

相手の悩みを巧みに聞きとつて肯定しながら、吐かせることで安らぎへと導く―表現法。

病める相手の問題のなかみや解決策を、相談にのりながら自分自身でみつげださせていく方法―自覚法。

専門のカウンセラーでなくても、こうした技法を心得た幹部のいる職場には粘りと明るさがある。

▼職場の精神衛生では三つのAが問われる。

第一のAは、事故のひん発でアクシデント・リピータ。精神不安定なときに動作や仕事のミスや車の事故などをくりかえす。第二はアルコール。職場のストレスを酒に逃げるケースで、丸二日か三日間の禁酒ができない人はすでに初期の中毒症状で、仕事の意欲や集中度はぐんと落ちてくる。

第三のアブセンティズム（欠勤症）は、無断欠勤で職場の計画を狂わせるケースだ。こうし

た兆候にどう対処したらよいか。

▼ふっ切ろう。

精一杯、力の限り努力したあとは、さりととふっ切ろう。ああでもない、こうでもないの思想の渦から、ふつと自分を追いだせよう。自分をみじめに追いつめないで、大自然の中に自分を投げだしてみよう。

▼歩こう。

さあ、腰を伸ばして少し大股にさつきと歩きだそう。

歩けば体中の血液の循環がよくなり、頭に上った血も下がる。思いつめたシコリも柔らぐ。足が丈夫になれば体調も良くなり、さわやかになれる。

▼よくかんでゆつくり食べよう。「食は第一の法」という。ひと口三十回かもう。ペルオキシターゼなどの酵素がでて三十秒で毒素を不活性化してくれる。ガン予防にもなる。

よくかめば、どんな食べ物でも本当の味がわかる。うまい。あごが動き顔色が明らか頭が軽くなってくる。

いま生きていることが、本当に楽しくなってくる。

