

# 心を切り替え「しなやかに」

4月に転勤などの異動で配属先が変わったビジネスパーソンや新入社員にとって、5月は一つの節目の時期。シニア産業カウンセラーとして様々な相談に乗ってきた吉岡俊介氏は「心」をどう過ごすかが、今後の働き方に大きく影響する」と強調する。ストレスにつぶされず、前向きに働くための切り替え術を吉岡氏に寄稿してもらった。

## モードを切り替える

「ガス抜き」という言葉があります。ため込んだストレスを吐き出してスッキリするための気分転換という意味がよく使われます。「ガス抜きに飲みにいこう」「カラオケいこう」「ゴルフ」

## 五月病につぶされない働き方

モード表

モード	タテ	ヨコ
イメージ	自己否定	自己肯定
	抑圧・ストレス	解放・リラックス
	支配・服従	寄り添い
会話	中身	感情・気持ち中心
	長さ	冗長
	スタイル	説教・演説・命令
常用語	だけど、しかし・勝ち負け・善悪	同じ・いつしよ・引き分け・好き嫌い
	ねばならない・今すぐに	考えよう・ひとと休み
	解決・即決	棚上げ・保留
方向	一方	双方
強さ	ドッジボール	キャッチボール
人間関係	建前	本音
ゆたかさ	物的(金銭・財産)	人的(人とのつながり)

### 夫婦の会話もモード次第でトラブルに

今日、お客さんを怒らせちゃって上司にさらされたのよ。私の対応が悪かったかもしれないけど、理不尽なクレームを付けられたのに、そのことを上司は少しもわかってくれないのよ。

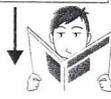


ヨコモード

それは悔しい思いをしたんだな。お疲れさま。もっと詳しくきかせてくれないか?



### タテモード



お客様は神様と言うじゃないか。それはおまえが悪いよ。そういうときはグツと我慢だ。今後は気をつけなさい



あなたはいつも説教ばかりで優しさがまるでないのね。もう話さない!

なんだよ、ひとがせつかくアドバイスしているのに。もう知らん!

## 会話や時間が心を癒やす

テ・モードの生き方の方が優先されます。タテ・モードで鍛えられるほどヨコ・モードの会話から遠ざかっていくことになります。疲勞感や不安感を抱えているよつであれば、それはヨコ・モードへの切り替えモード・シフト)が必要状態にあるのです。

「2・2・2の法則」を紹介し、どんな不安や後悔も2時間、2日間、2週間の単位で生活の中心から移動する、という私が作った法則です。ドキッとするような出来事があったら、まずは2時間の「間」を置いてみましょう。2日が過ぎると目の前に立ちふさがっていた不安が少し横にすれているはず。そして2週間も経過すればそれがさらに横にすれて気持ちが落ち着きます。心の傷を癒やすためには時間が必要なのです。

効果的なモード・シフトとしては自分に寄り添ってくれる友人や家族に「本音を語る」ことです。建前で押しつぶされた気持ちを回復させます。身近にそのようなひとがいなければ、無料の電話相談を活用するのがお勧めです。

フに「こう」など。そのような状況に陥らないたうな気分転換がストレス解消に役立つ場合は確かにあります。自分なりのガス抜き術を身に付けているひとは、その方法を活用してみてもいいでしょう。しかし恒常的なストレスに「つぶれてしまつ」ひとの多くは、一過性のガス抜きでは、精神的に追い詰められた状態から容易に抜け出すことはできません。そ

「モード表」をご覧ください。これは世の中の生活環境を仕事や組織を中心とする「タテ・モード」と個人の生き方を大切にする「ヨコ・モード」に分類したものです。タテ・モードの人間関係は上下の支配・服従の階層構造の中にあります。自分にも他者に対しても「もっと頑張らねばならない」と抑圧をかけるストレス環境にあります。一方、ヨコ・モードの人間関係は解放的な寄り添いの状態にあります。「ま、いいか」と肩の力を抜き、自分や他者を肯定的に受け止め、互いの気持ちや感情を尊重します。私たちは生きていく上で、この2つのモードを体験しています。言うまでもなく居心地が良いのはヨコ・モードです。でも産業界の中ではヨコ・モードだけで生きていくことはできません。社会で生き残るためにはヨコ・モードよりタテ

「2・2・2の法則」交通渋滞で約束の時間に到着することが危ぶまれたら、仕事の締め切り期限が間近に迫ってきたりするとイライラしてきます。それは時間「追われている」からです。時間に追いつかれた時点で「こま」で自分のペースだったのだと思えば一区切り付けることができます。

効果的なモード・シフトとしては自分に寄り添ってくれる友人や家族に「本音を語る」ことです。建前で押しつぶされた気持ちを回復させます。身近にそのようなひとがいなければ、無料の電話相談を活用するのがお勧めです。

例外は子育てです。赤ちゃんとタテ・モードは通じません。「人に迷惑だから泣きやみませぬ」とも泣きやみませぬ。大人が抱きしめ、感情に寄り添い、赤ちゃんが安心しないと泣くことをやめないので。タテ・モードが当たり前の男性とヨコ・モードになしんだ女性が会話をした場合、トラブルに発展するケースは往々にしてあります。モード表を見ながらこの1カ月間を振り返ってみてください。毎日のほとんど「もっと気合を入れて努力しなければいけない」という自己否定のタテ・モードにどっぷりとつかり、常に