

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	共感・うなずき・提案
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。



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。状態にあるのです。

疲労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。

「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」

「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

例外は子育てです。赤ちゃんとタテ・モードは通じません。「人に迷惑だから泣くな」と言葉で言っても泣きやみません。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。毎日のほとんどが「こんな自分ではだめだ」「もっと気合を入れて努力しなればいけない」という自己否定のタテ・モードにどっぷりとつかり、常に

「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「ここまでが自分のベスト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。