



人間関係におけるストレスの対処方法



過度なストレスは、心身の健康に影響を及ぼすといわれています。日頃からストレスをためないようにすることは心身の不調を予防するためにも大切です。今回は職場のストレス要因で最も多いといわれている人間関係におけるストレスの対処方法として、「3C」についてご紹介します。

認知(Cognition)



認知とは、出来事をどのように受け止めるか、またはどのように考えるかということです。例えば、「朝、同僚に挨拶をしたのに返事がない。」という場合、どのように考えますか。

- ① 「怒らせるようなことをしたかな」と考える⇒「不安」を感じる
- ② 「返事くらいしてくれてもいいのに」と考える⇒「怒り」を感じる
- ③ 「忙しそうだな」と考える⇒「いたわり」の気持ちになる



感情は考え方に左右されるため、考え方を変えることにより不快な気分が軽減されます。不快な感情を感じた時には、自分自身の「考え」に反論し、その考えは根拠のない推論ではないか、など別の考え方はないかを考えてみましょう。

コミュニケーション(Communication)

自分の気持ちや考えが言えずに後悔したり、言い過ぎて後で嫌な気分になることはありませんか。良好な人間関係のためには、コミュニケーションのスキルを上げることが大切です。

- ① 「攻撃的」タイプ
自分のことだけ考え、相手の言い分や気持ちを軽視するタイプです。強引に自分の意見をとおしても、後味が悪くお互いの関係がぎすぎすしたものになります。
- ② 「非主張的」タイプ
自分の気持ちや意見を表現しないタイプです。自分よりも他者を常に優先し、自分のことを後回しにするため、我慢や恨み、欲求不満を溜めこみやすくなります。
- ③ 「アサーション」タイプ



自分のことをまず考えますが、他者も大切にできるタイプです。自分の気持ちや考えを正直に、率直に、誠実に表現し、相手にも同様に表現することをすすめます。お互いの意見を出し合うので、葛藤を起こすこともありますが歩み寄りの精神があり、お互いを大切にしたいという、すがすがしい気持ちになります。自分も相手も大切にできるため、人間関係でストレスを溜めこみにくい方法です。

調整(Control)



ストレスに強くなるには感情のコントロールも効果的です。まずは、自分の本当の感情に気づくこと、その感情を大切にすることが、心のエネルギー欠乏の予防につながります。

- ① 怒りのコントロール
怒りのレベルには段階があります。なるべく穏やかな程度のうちに表現しましょう。また、怒りの正体をはっきりとさせるようにしましょう。
- ② 1人で抱え込まないように人に話をしましょう
悩みや不安など、誰かに聞いてもらいわかってもらえるだけで気持ちが楽になります。話す=放つともいわれますので、早目に相談しましょう。
- ③ プラスの感情のやりとりでエネルギーを充電しましょう



褒めるなど、プラスの感情を言葉に出すことで心のエネルギーの充電になります。褒めるときはどこがどう良いのか具体的に褒める、他人や自分と比べて褒めない、褒められたら否定せず素直に受け取ることがポイントです。

参考：全衛連 あなたにもできるストレス解消法 (健康づくり推進部 源氏 富貴子 2019.6)