

## 連載 “Well-being”ことはじめ 第 73 回 内面に意識を向ける

臨床心理士・公認心理師・カウンセラ  
三村 和子

この年末年始には、企業組織では久しぶりの忘年会・新年会などの職場の宴会が開かれたところが多かったようです。ネットリサーチなどを行うマクロミル社によれば一般的な「食事会・飲み会」は回復傾向ではあるものの、長期的には低下傾向にあるということです。一方で、「自宅の特別な食事」はコロナ前を上回って推移しているなど、飲食スタイルの変化がみられるということです。

職場の宴会に出席するかどうかは、それぞれの考えで決めてよいという考え方が今は一般的になってきています。参加に積極的かどうか個人差はあるものの、職場の宴会では感謝の気持ちなど普段から感じていることを伝えたり、参加者同士で理想や希望を語り合うことができる貴重な機会でした。また、仕事上は見ることができない他人の行動や態度を観察でき、仕事上直接関係のない人と対話をする機会でもありました。「みんなで何かをする」ということにより、独りでは経験できないできごとやコミュニケーションが自然と生じていたのでしょう。結果として、職場についての理解を深めることにつながり、職場環境についての安心感が醸成されていたことが想定されます。宴会をしないという企業組織は、宴会という形式に代えて「みんなで何かをする」ことを、ぜひ検討し実施していただきたいと思えます。

マクロミル社によると「うれしい」「悲しい」などの感情や気分はコロナを契機として変化が生じているとのこと。感情や気分はコロナ以前には、正月やゴールデンウィーク、お盆休みなどの季節的要因により変動していましたが、コロナ流行期に入ると、突発的な出来事やイベントによる影響が大きくなっています。「うれしかった」は、コロナ流行期に急下降し、東京オリンピックやWBCで急上昇しました。一方、ネガティブな感情はコロナを境に急上昇し、著名人の訃報や痛ましい事件・事故の報道により急上昇しています。ポジティブな感情、ネガティブな感情の両方が、コロナ以前よりも感情の起伏が大きくなったことが構造的な変化であるとしています。

こうした感情の起伏が大きくなっていることについては注意が必要であると考えます。国立精神・神経医療研究センターの丹羽まどか氏によれば、何らかの不適応がある場合には自らの感情について受け止めた上で適切な行動をとること、そして適切な行動をとることができない場合に感情調整のスキルを用いることが大切であるといえます。そして、感情の3つのチャンネルについて示しています。

- ・身体チャンネル：あなたが体で感じること
- ・思考チャンネル：あなたが自分自身に言っていること、あなたの考え
- ・行動チャンネル：(苦痛に対して) あなたが実際にすること

気持ちを整えるときには、この3つのチャンネルごとにできることがあるといいます。3つのチャンネルは互いに関連し合っているので、1つのチャンネルに取り組むことで、他のチャンネルに影響を与えることが予測されるということです。取り組みやすいチャンネルから始めればよいということです。

例えば、PCの作業を長く続けていて目の疲れを感じたので、休憩しようと建物から出て外をぐるっと散歩します。歩いているうちに頭が整理できたような感じが生じます。「いい感じだな」という思いがわいたという場合には、以下の3つのチャンネルの影響が想定されます。

- ・身体チャンネル：目の疲れを感じた
- ・行動チャンネル：散歩する
- ・思考チャンネル：「いい感じだな」という思い

不適応な例を挙げましょう。多忙なIS技術者の場合、気持ちにゆとりがなく、納期がストレスとして重くのしかかっています。長期的な目標について考えたり、明るい見通しをつけることがなかなかできないことが多いと思われます。変化する様々な要求への対応が億劫に感じられ、思考の幅が狭くなり、自らの気持ちに気づくことが難しくなります。こうした場合に偏った食事をしたり、カフェインの強い飲み物を頻繁に飲んだり、楽しみにしている週末の計画をキャンセルして仕事に充てようとします。そのままPCの前にずっと座り続けて、「ぐるぐる思考」に囚われてしまいます。こうした生活を続けると、自らの心身の不調に気づくことが難しくなります。

このような場合に、3つのチャンネルの中からまず身体チャンネルへの取り組みから始めることを提案します。すぐ簡単にできる方法にマインドフルネス呼吸法があります。ゆったりと座った状態で、背筋を伸ばし、肩をゆるめて、ゆっくり（1分間に3回程度）とした深い呼吸を続けます。この際、自分の呼吸のみに意識を集中することが大切です。気になることがあって集中できず気になることに意識が向いてしまっても、また自分が呼吸をしている状態に心の目を戻して呼吸を続けます。数分間でも集中してできると、かなりのリラックス効果が得られます。リラックスした状態になれば、自分の状態（気分と体調はどうか、取り組んでいる仕事について、人間関係の問題など）を俯瞰して見ることができるようになります。期待できます。

取り組んでいる仕事について、何か調整できることがあるという視点を持ち周囲の人に相談したり、調整することは行動チャンネルです。また、「今できることをやっ払いこう」と

自分に言い聞かせることは思考チャンネルです。このように1つのチャンネルが他のチャンネルと相互に影響しながら変化が生じます。

日本にヨーガを広めたインド哲学者の故佐保田鶴治氏によれば、気持ちを整えるためには感情の起伏を小さくすることが大切だとのこと。ヨーガではゆっくりとした呼吸で、身体の緊張と弛緩を繰り返し、ゆったりと動作を行いながら、自分の心身の内面に集中します。毎日ヨーガを繰り返し行うことは自然と身体チャンネルに取り組むこととなります。続けて行うことで、自分の変化に気づく機会が生活に組み込まれますので無理なく感情調整が可能となります。

スマホを常時手放せない習慣の人が多くと思いますが、休憩時間にスマホで刺激的な動画を見たり、ゲームに熱中することにより感情の起伏が大きくなる懸念があります。おそらく血圧は上昇しやすいでしょう。そしてスマホの画面を凝視することでドライアイになるでしょう。忙しい気分になってしまっていないでしょうか。

コロナ禍で多くの人がランニングや筋力トレーニングをする習慣ができたとのことですので、体を動かした後に数分でよいので「自らの内面に意識を向ける」ことも習慣に加えてほしいと思います。

IS 技術者の方々がやりがいを持って働くことができるよう、そして組織がよい方向に向かうために何がよいのかについて、本稿では今後も探って参ります。皆様からのご指摘やご意見をお待ちしています。

#### <参考・引用>

\*1)マクロミル社ホームページ <https://www.macromill.com/>

\*2) 国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所行動医学研究部 丹羽まどか(監修 金吉晴)「感情調整の方法：不安な気持ちやネガティブな気持ちが強い時に気持ちを和らげる方法」

\*3)日本ヨーガ禅道友会 <https://www.yogazen-doyu.com/>