

2020年冬号

No.235 2020年1月発行

ストレス&ヘルスケア

# Stress & Health Care

## 特集 オリンピックイヤー

セルフからチームのマインドマネジメントにおけるコツを  
スポーツに学び人生と社会に活かす! (株)エミネクロス 辻 秀一

### Contents

- 5 ラジオ体操
- 6 「職場の発達障害」、  
連載「ストレスに強くなるライフスタイル」最終回
- 7 「働き方改革による企業の実践のポイント」

2020年が明けました。56年ぶりに夏季オリンピックが日本で開催されます。昨年開催されたラグビーW杯のように、競技の感動はもちろんのこと、様々な出会いが生まれることでしょう。本号ではアスリートのメンタルトレーニングに関連して「辻メソッド」を、また古くて新しい「ラジオ体操」の魅力をご紹介します。





明日の宿題はやったの？前も言ったでしょ！』と外界、行動、結果、未来、過去の事ばかりを会話して、認知的脳を育てていくのです。それでは心をマネジメント

して質高く、パフォーマンスを高いレベルで維持して安定的に結果を出していくことはできません。そこで、非認知的思考をトレーニングする必要があります。

### ◆思考の習慣

心の状態を複雑に考えがちですが、これもまたシンプルです。揺らぎ・とらわれのストレスな状態をノンフロー状態といい、一方で揺らがず・とらわれずの自然体な心の状態をフロー状態といいます。ノンフローの心の状態が傾けば、パフォーマンスの内容に関係なく質は低下し、フローな状態に傾けば質は向上するのです。そこには例外な人も瞬間もありません。私がメントレしているアスリートたち、射撃でもゴルフでもフェンシングでも格闘技でも、そしてラグビーでもサッカーでもバスケットでもアイスホッケーでもその例外ではありません。もちろん、ビジネスでも同様です。営業でも人事でも開発でもサービスでも経営でもみな人の営みなので同じです。

それでは非認知的思考はどのようなモノなのかと言えば、1つは自身への気づきの思考です。自分が今、ノンフローな状態にいること、ストレスを感じていること、揺らぎ・とらわれている状態にあることへの気づきから始まります。自分の心の状態への気づきの感度を高める練習は感情を書き出すことです。感情に良い悪いはなく、心の状態をもっとも端的に表す感情に気づくために感情のリストアップをする練習です(右図)。感情に気づくだけでも認知的思考の暴走は静まりフローの入り口が見えてくるのです。一流のアスリートであればあるほど自身の感情に気づく力を有していることは間違いありません。私がコンサルティングしている企業でも感情への気づき力をトレーニングしてパフォーマンスの質があがり業績に繋がる会社も少なくありません。

さらに、フローでパフォーマンスの質を上げるための非認知的思考はフローの価値を考える力です。通常は認知的思考だけで生きてると自分が如何に揺らぎ・とらわれてストレスな不機嫌状態いる理由を考えることばかりになっているのです。不機嫌なノンフ

ローの理由をいくら考えても、フローの風は吹いてきません。そこで非認知的思考はご機嫌の価値、フローだと自身やチームはどうなのかという、フローによってもたらされる価値を常に思考し自身のマインドマネジメントをするのです。不機嫌な理由は確かにあるでしょうが、しかし自分は機嫌よくフローでやるのだと固くコミットしているのです。その背景には外界ではなく、自身の内側にフローの価値化の思考が形成されていて自身を守っているというわけです。フローな人にはノンフローな事象がないのではなく、フローな価値が思考されているので機嫌よくすべきことに取り組んでいるのです。フローの価値を思考する練習は、毎日ご機嫌の価値を書き出すことです。この思考訓練をしていくうちにフロー状態の時間が自然と長くなりパフォーマンスの質が良くなるのです。

一般的に考えられるフローの価値をまとめると、1. パフォーマンスのoutput(発揮)とinput(学習)のレベルが上がる、2. 脳機能が上がるので判断・決

感情のリストアップ表

(例) イライラ	
ウザイ	
楽しい	

Flowの価値リスト表

(例) 人に優しくなる	
よく眠れる	
笑顔が増える	

断・選択がシャープになると、創造性や直感が働くようになる、3. 心身にとって健康になるので元気やウェルビーイングに繋がる、4. 人間関係の質がよくなるのでコミュニケーションや心理的安全性の環境になる、などなどです。

非認知的思考はたくさんありますが、敢えてあげるとすると3つ目は『今ここ自分』と思考すること。認知脳はPDCAサイクルなど変えられない過去やわからない未来に脳を突っ込んで心を乱します。そこから自らを救い出すために“今いま”と自身に言い聞かせるのです。“ここ”ですべきことよりも認知脳はコントロールできない結果に振り回されるので、意識的に“ここ”と思考して結果よりもすべきことにフォーカスさせて心を整えるのです。そして、認知脳が最も振り回されて心にストレスを生じさせているのが他人です。思った通りに行かない他人に囲まれているがためにさまざまな意味づけを他人にして心のノンフローにいざなっていくのです。そこでフローに心を整えるためにも“自分”とつぶやき、思考することでフロー化を導くのです。これらが認知的思考とは全く違った非認知的思考になります。思考の習慣ですからたくさん意識して繰り返すことが大切になります。以上がセルフマネジメントの基礎になります。

次にリーダーマネジメントについて簡単に触れます。周りのパフォーマンスを引き出すリーダーはこのパフォーマンスの構成2因子、何を×どんな心でという内容と質に的確に働きかけます。内容へは“指示”、質にはフロー化のための心への配慮となる“支援”です。つまり指示と支援のバランスを意識することが鍵となるのです。当然、他者に対してもフローの価値を重んじていなければ支援にはなりません。指示だけで支援がなければハラスメント、指示がなく支援だけではカウンセリング、指示も支援もなければ放任、両者がバランスよくあることはリーダーシップマネジメントになるのです。最後にチームマネジメントについて触れます。エクセレントでフローなチームを作るにはセルフマネジメントのできる自立型の人材を育成し、リーダーシップマネジメントの人材がお互いの力を引き出していくのですが、組織全体で認知的な目標や戦略だけでなく、非認知的な目的や理念などの共有を促していけることがチームマネジメントの基礎ともいえるでしょう。

以上、パフォーマンスの構成要素の視点から、脳の思考を通じたセルフ、リーダー、そしてチームマネジメントについてご紹介いたしました。



## 体調管理に「ラジオ体操」をしませんか

放送開始から90年以上の歴史を持つラジオ体操は、日本で最も普及している運動でしょう。身体を動かそうと、無意識にラジオ体操の一部をしておられる方も多いのではないのでしょうか。運動によるセルフケアとして、手軽で効果的な運動を始めたいとお考えの方、体育の授業や夏休み行事で身につけたこの体操を活用しませんか？

### ●短い時間で全身の運動を

ラジオ体操にかかる時間は3分余りであることをご存知でしょうか。短い時間に、全身のあらゆる箇所を動かすよう、10種類以上の運動が無理なく組み込まれています。

### ●誰にでも、どこでも

ラジオ体操はおなじみの体操の他、「第一体操」、「第二体操」がキツイという方向けに、「座って行う」バリエーションがあります。このほか、ゆっくりとしたテンポで全身を動かせるように構成されてる「みんなの体操」も公開されています。

また場所を選びませんので、青空の下、仲間と行うこともできますし、自宅で気軽に行うこともできます。

### ●動画や図を参考に

テレビ・ラジオ放送以外にも、最近ではインターネットで動画（YouTube公式チャンネル）や図（NHKホームページ、かんぼ生命ホームページ）を閲覧することができます。DVDや書籍も発売されていますので、これらを参考にされてもよいでしょう。この機会に正しい方法を学びませんか。

ラジオ体操 動画

検索

ラジオ体操 図解

検索

### ●放送で習慣に

一回の運動でも身体が伸びて気持ちがいよいものです。さらに一歩進めて、毎日のテレビ・ラジオ放送を利用して習慣にしましょう。放送時間に都合がつかない方も、毎日3分間のラジオ体操を生活に組み込んで、体調管理にご活用ください。

### 関連ホームページ

- 全国ラジオ体操連盟

<https://www.radio-exercises.org/>

- かんぼ生命

[https://www.jp-life.japanpost.jp/radio/?sid=pc\\_header](https://www.jp-life.japanpost.jp/radio/?sid=pc_header)

- NHK テレビ体操ページ

<https://www4.nhk.or.jp/tv-taisou/>



ラジオ体操イメージキャラクター  
ラタ坊



## 職場における発達障害～障害特性の理解に基づく支援

職場では定められた仕事だけではなく、定型発達者にとっては自然と思える、場に応じた臨機応変な行動、他のメンバーとの連携、セルフコントロールなど、発達障害者が不得手とする働き方が求められます。適応できない本人、周囲が感じる困難に対応するために、就労における発達障害への理解と対応を学ぶ1日研修会を開催しました。

講師には、昭和大学附属烏山病院 成人発達障害専門外来\*にて豊富な治療経験をお持ちの太田晴久先生、同病院リハビリテーションセンターのデイケアにて発達障害を持つ方への支援プログラムをご担当の臨床心理士である横井英樹先生においでいただきました。

発達障害の方やその傾向にある方への職場での対応について、ご参加いただいた方より「理解が深まった」、「対処の糸口がつかめた」などご好評をいただきました。

### \*昭和大学附属烏山病院 発達障害外来：

小児を対象とした医療機関の多い発達障害において、2008年に青年期から成人を対象として開設された。診療、デイケアプログラムの運営のみならず雇用にも取り組んでいる。これら国内最大の臨床集積を元に、昭和大学発達障害医療研究所にて発達障害の診断・治療・調査研究やデイケアプログラムの研究を中心に、発達障害者の社会参加につなげる活動がなされている。

## 「ストレスに強くなるライフスタイル」 最終回

### 7. ストレスに強くなる食事のしかた

仕事のことが気にかかったり、イライラしたり、不安にかられたりしていると、食欲もわかず、いざ食事をしてもおいしく感じられないものです。このような状態のときには、交感神経が優位に働き、消化液の分泌や消化管の働きが抑えられることになります。

なごやかな雰囲気でも、楽しく食事をすると、同じ料理でもおいしく感じられます。これは、副交感神経が優位に働き、消化液の分泌や消化管の働きをよくするためです。また、そういう状態で食事をすると、胃腸の病気や食中毒などにもかかりにくくなります。楽しい気持ちでテーブルについて、食事中はできるだけお小言やお説教をせずに、なごやかな会話を楽しんでください。料理がさらにおいしくなります。

また、よくかんで食べることも大切です。車の運転中に眠気をさますのに、ガムをかむことが効果的なのは、唾液中に含まれている生理活性成分の働きによるものです。かむことによって、脳が刺激され、イライラがしずまるのです。

食物は、一度口に入れたら少なくとも20回以上かんでください。かむことは満腹中枢を刺激しますから、食べ過ぎず、肥満も予防します。

監修：村上正人  
(国際医療福祉大学教授・山王病院心療内科部長)

当法人ホームページ「ストレスについて知ろう」より  
<https://www.phrf.jp/ssl/stress/learn/>



開催報告 2019年健康増進セミナー  
～働き方改革による企業の取組みのポイント～

産業保健に関わる最近のトピックを学ぶ「2019年健康増進セミナー」を9月から10月にかけて、全国4会場（札幌・東京・大阪・福岡）で開催しました。

第1部では働き方改革関連法<sup>※</sup>について、概要を丁寧にご説明いただき、第2部では産業医機能の強化について企業内で活躍されておられる産業医の先生方にお話を頂きました。法が施行されて約半年というタイミングもあり、総勢200名を超えるご参加をいただき、盛況に終了しました。

参加者様のお声（一部掲載）

- ・実際に実務に携わっている先生からの講義はとても参考になった。
- ・自社では十分に対策を行っていると思っていたが、足りない点があると気づかされた。



※働き方改革関連法の法改正により、産業医の機能が強化されました。大きくは下記の4点になります。

1. 産業医の活動環境の整備
2. 事業者から産業医に対する情報提供
3. 産業医による勧告
4. 産業医の業務内容の周知

新連載予告

「2019年健康増進セミナー」の第2部でも取り上げましたが、近年、働き方改革関連法の施行などにより、産業医の役割は重要性を増しております。そもそも「産業医」とは何でしょうか。日頃、病院でお世話になっている先生と何が違うのでしょうか。

次号より、職場における産業医の役割等を連載いたします。

※当法人では各事業所様へ向けて産業医サービスを提供しています。

詳細をご希望の方はメンタルヘルス総合支援部（☎03-3251-3877）までご連絡ください。

テーマ

働き方改革による  
企業の取組みのポイント

- 第1部 働き方改革関連法の理解とポイント
- 第2部 企業に求められる働き方改革への対応  
～改正労働安全衛生法の理解～

各会場講師一覧

（札幌）北海道産業保健総合支援センター  
副所長 八反田 健様

ヘルステデザイン株式会社  
代表 大崎 陽平先生

（東京）厚生労働省 労働基準局 安全衛生部 安全衛生課  
中央労働衛生専門官 綿貫 直様

森本産業医事務所  
代表 森本 英樹先生

（関西）大阪働き方改革推進支援センター  
特定社会保険労務士 林 利恵先生

イオン株式会社  
イオングループ総括産業医 増田 将史先生

（福岡）福岡産業保健総合支援センター  
副所長 筒井 壽生様

産業医科大学 産業生態科学研究所  
池上 和範先生

臨床の第一線でご活躍の先生方をお招きし、メンタルヘルスに関する最新の知見についてお話しいただきます。みなさまのご参加をお待ちしております。

日時

2020年3月8日(日)  
13:00~17:00(受付12:30より)

場所：早稲田大学 国際会議場 井深大記念ホール  
新宿区西早稲田1-20-14

## プログラム：

コーディネーター 山本晴義先生(横浜労災病院)

講演1 うつの悪循環の克服：仕組みを知って対処しよう

坂本真士先生(日本大学)

講演2 女性がうつにならないための3つの提案

香山リカ先生(立教大学)

講演3 うつにならない、負けない生き方

山田和夫先生

(横浜尾上町クリニック、東洋英和女学院大学)

パネルディスカッション

## 申し込み：

Webまたは  
FAX (03-5287-5072)



## お問い合わせは

ストレス科学研究所(☎03-5287-5168)まで



## お問い合わせ

## 健康診断サービス

北海道：札幌商工診療所、北海道健診グループ、札幌施設グループ

☎011-261-2000

☎011-261-2010(診療所予約)

東京：東京健診グループ

☎03-3251-3881

千葉：千葉健診グループ

☎047-492-2268

関西：関西健診グループ

☎06-6539-1111

和歌山：和歌山健診グループ

☎0739-81-0115

西日本：福岡診療所、西日本健診グループ

☎092-286-9619

☎092-585-5785(診療所予約)

## メンタルヘルスサービス・産業医サービス

☎03-3251-3877(代表)

## セミナー・研修サービス

☎03-5287-5168 うつにならない



## 表紙写真紹介

「雪のふくら雀」(健康増進センター情報管理部 竹原 勇)  
関東には珍しく多めの雪が降った翌日、雪の鎌倉を撮影しに出かけました。境内が真っ白となるなか、エサを探す雀が足元まで来て、見上げてくれた瞬間を撮影しました。

4月に発行予定の春号ではお茶とメンタルヘルスの特集を企画しております。どうぞご期待ください。

本年も皆様の心身の健康のお役に立つ誌面作りを目指しております。昨年同様、どうぞよろしくお願いいたします。



編集発行：公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンター ストレス科学研究所

〒169-0051 東京都新宿区西早稲田1-1-7 TEL 03-5287-5168/FAX 03-5287-5072 <https://www.phrf.jp>

