

ストレスを人生の活力源に

石井 徹

我々がいまだかつて経験したことのないバブル景気がはじけ、その後約 10 年間という長い不況を体験した中小企業の経営者の方々は、自ずから爪の垢に火を点すような気持ちで革新的経営をされ、ようやく長いトンネルの先に明るさが見えてきたという声を聞くが、生き残って今日を迎えられた経営者の方々のご苦勞は並大抵のものではなく、どのようにしてそのストレスを乗り切られたのか、何かそこに計り知れないノウハウがあるのではと思ったが、長年の親友であり精神学界の権威といわれる精神科医の I 医博より「ストレスが生じるのは特別な環境等にあるからではなく、人間が生きている限り避けたくとも避けられない人間本来の自然な姿であるから、如何に自分にプラス思考で取り込むかである。ストレスと正面から対立しては身が持たない」とも言われ、なるほどとも思ったのでこの機会にストレスを次の活力源にするプラス思考の方法をご紹介しますことにする。

1. 世に言われるストレスを精神医学的に大別すると、
(勿論、同氏の説であり、脳細胞の活性化が可能説を言われたが次回に話をする)
 - 1) 物理的、化学的ストレス：騒音、寒暖の差、公害、負傷など
 - 2) 生理的ストレス：空腹、疲労、眠気、便秘など
 - 3) 心理的ストレス：不安、心配、恐怖、緊張、怒り、失敗など
2. ストレスは人間が生きていくために必要不可欠なものであること、
 - 1) ストレスは人間の活動を高度化するためにも欠くことのできないものでもある、
 - 2) 人間はストレスに応じてエネルギーを出し、それがやる気や生き甲斐を産む、
 - 3) ストレスといえば悪玉で避けることを良しとする傾向が強いが、人間がこの世で生活するうえでプラス思考とマイナス思考とのバランスを考えれば、人間が生存する上でストレスが生じるのは人間本来の姿であることになる。
 - 4) ストレスは善にもなり悪にもなる両刃の剣、といっても良いがそれならば上手に付き合うほうが、すなわちプラス思考でストレスを活用することが得になる。
3. “ストレスは人生のスパイスである” とは世界で初めて「ストレス学説」を唱えたカナダの精神科医セリエ博士の名言である。
 - 1) 適度のストレスは人生にとり欠かすことの出来ない食卓の調味料のようなものです。
 - 2) この調味料の使い方を誤ると大変なこと、即ち生活習慣病になりやすい。ストレスが過度になると副腎に影響しホルモンのバランスが崩れ、心臓病や、動脈硬化、胃潰瘍等の引き金にもなる。
 - 3) プラス思考でストレスも楽しく遊ぶ道具と考えれば、ストレスがあることが人間生きていく上で必要条件となり、ストレスを避ける必要もなくなる。
 - 4) 若しもストレスが無かったとすると、無いことがストレスとなり、精神的に不安定となる。

ストレスと素直に付き合う心と負けない強い精神力を持ち、健康な体を維持するための十分な睡眠、バランスの良い食事、適当に運動をするなど、毎日の生活リズムを整えることが超ご多忙な事業経営者にとり最も大切なことではないでしょうか。

やれるならやってみる、とお叱りを受けるかもしれませんが、I 先生と男の約束をしてすでに心がけています。