

第30回 経営者のストレスマネジメント。



Profile プロフィール

株式会社ネオシステム EAP事業部長 国際EAPコンサルタント (CEAP)、
NPO法人EMCA理事、筑波大学大学院人間総合科学研究科修了 (MHS)、
中央大学大学院戦略経営研究科修了 (MBA)

宮川 浩一

メンタルヘルス対策、ハラスメント対策、組織開発などのコンサルティング、サービス提供を通じて中小・中堅企業の健康経営をサポートしている。また、経営者や従業員のストレス対処能力の醸成やストレス軽減の研究に取り組んでいる。

経営者のストレス過多は事業にも悪影響を及ぼします

経営者は日々様々な問題に直面している一方で、経営や健康管理について相談できる相手がいないことも多く、ストレスを抱えやすいもの。しかしそれに気づかず、余計にがんばってしまいがちでもあります。ストレス過多に陥ると、正常な思考ができなくなる場合があります。その結果、適切な意思決定や周りの人とのコミュニケーションが難しくなったりすることも。こうなると、事業にも大きく影響を与えてしまいます。

いつもと違う自分に気づく3つのポイント

ストレス過多に気づくには、「いつもの自分」と比べて「今どうなのか」を把握することが重要です。

- 体のサイン：睡眠不足、食欲がない、体がだるい、疲れている、痛みがあるなど
- 心のサイン：いつもより集中力が落ちている、なんとなく憂鬱な感じ、不安感があるなど
- 行動のサイン：仕事のミスがいつもより増えてしまう、同じ仕事にいつもより時間がかかるなど

これらのサインから「いつもと違う自分」に早めに気づけば、ちょっとした対処で改善できます。

すぐに取り組める対処法でストレスマネジメントを

ストレスのサインを感じたら、ストレッチで体をほぐす、運動をする、好きなこと・楽しいことをするなど、気分転換をはかりましょう。また、近年着目されている対処法に「マインドフルネス」があります。ゆったりと腹式呼吸をして意識を体に向けることで「いま起きていること」に集中するというもの。精神的な調和をはかり、集中力を向上させる効果があるとして、大企業や外資系企業なども取り入れています。その他、睡眠をしっかりと取ることやバランスのとれた食事も大切です。

最近は「経営者や従業員の心身の健康への取り組みが経営にプラスになる」という考え方による「健康経営」が注目されています。体やメンタルの不調で、仕事に時間がかかったりミスが増えたりすれば、生産性の低下につながります。不調が改善されないときは、かかりつけ医に相談する、カウンセリングサービスを利用するなどの方法が有効です。「健康経営」実現のためにも、ストレスとの付き合い方を見直しましょう。