

ストレス耐性

2024.7.2

就職した娘が研修期間を終えた。配属部署が決まった。本人は、浮かない様子だった。なぜなら、大変な部署だとわかっているからである。なぜ、自分なのだろうかと考えたらしい。それも、チームで女性は娘だけだった。息子曰く、ストレス耐性だろうということだった。

同じ環境にいても、心を病む人と病まない人がいるのはなぜだろうか。ストレスに負けず、自分の力を存分に発揮するために大切なことは何か。かつて医療社会学者のアーロン・アントノフスキーが強制収容所から生還した人たちの健康調査を継続的に行ったところ、一部の人たちは、とても長生きをしたことがわかった。そして、その人たちは、共通して3つの特性をもっていたと報告している。

一つめは、「有意味感」である。辛いこと、おもしろみを感じられないことに対しても意味を見出させる感覚である。明日ガス室に送られるかもしれない中でも、自暴自棄にならずに今日の労働に精を出せることである。現代の仕事に置き換えると、望まない部署に配属されても、「将来何かの役に立つかもしれない」と思って前向きに取り組めることといえる。

二つめは、「全体把握感」である。ひとまず夜がくればこの過酷な労働も終わりだとか、いつかは戦争が終わって解放されることもあるだろうと思えることである。先を見通す力とも置き換えられるかもしれない。

仕事に転じれば、例えば今週は忙しくて土日出勤になっても、なんて忙しいんだと思うのではなく、今週は休めなかったけれど、来週のこの辺は少し余裕ができるから、そこで休めるなど、先を見て心の段取りが取れることである。それは、そのまま仕事の段取りに通じる。

三つめは、「経験的処理可能感」である。最初はこんなことは絶対にできないと思っても、そういえばあのときもできないと思ったけれど、意外とできたよな。今回もできるんじゃないか。そう思えることである。初めて手がける仕事でも、過去の経験から、この程度まではできるはず、でもその先は未知のゾーンだと冷静に読むことができる。ただ、その未知のゾーンも、あのときの仕事の経験を応用すればできるかなとか、あの人に手伝ってもらえそうだなと把握できる感覚である。

果たして、学校の先生は、これらの3つの特性を持ち合わせているだろうか。人それぞれであろう。息子の話だと、上司は、能力だけでなく、その人のストレス耐性を見ているという。確かに、仕事を進める上で、重要な要素の一つである。

娘が、ストレス耐性があるということで、配属されたかどうかはわからない。だが、どのような心持ちで、どのくらい前向きにチャレンジできるかによって、その後の展開は変わってくるだろう。“無事これ名馬なり”という言葉もある。置かれた環境でベストを尽くすことが大切である。