

今月は

メンタルが強い人・ メンタルが弱い人

についてお伝えさせていただきます。



前はメンタルタフネスチェックを行って頂きました。結果もお付けしてあります。結果は如何でしょう？

【メンタルタフネス度チェック】

- ものごとをいつも難しく考えてしまう
- 将来の不安なことについて考えることがよくある
- 仕事の能率が悪い人を見るとイライラする
- 目標を達成できない人には我慢できない
- 短気で怒りっぽい性格だ
- 自分のことについて考え始めると止まらない
- いつも自分の感情を抑えてしまう
- 仕事で失敗した人間は責任を取るべきだ
- 人に頼まれると断れない
- 仕事での失敗は耐えられない
- やられたらやり返す方だ
- すべてにおいて心配性である
- 相談できる人が職場にいないと困る
- 周囲の人は私の仕事に協力してくれるべきだ
- 周囲の期待に応えた結果を常に出さなければならない
- いろいろと気疲れをすることが多い
- 顧客や取引先にいつも振り回されて大変だ
- 自分には特別な才能があるとは思えない
- 言いたいことを我慢してしまう
- 仕事に貢献できることが少ないと感じる
- 仕事の目標達成のためには全力を注ぎ込むべき
- 人とよく口論になる
- 仕事で同僚に負けてはいけないと思う
- 目標は常に高く設定しなければいけない
- 上司は適切なサポートをしてくれるべきだ

【メンタルタフネス度結果】

チェックの数	タフネス度	評価・対処方法
1 ~ 7	A	柔軟な考え方や行動ができていて、大きなストレスがやってきても影響を受けにくい状態です。ただし、1つの考え方にこだわり過ぎたり、偏ったものの捉え方をすると、何でもないことをストレスと感じてしまいます。今後も今の柔軟性を維持をしていきましょう。
8 ~ 10	B	不必要なこだわりや、偏った考え方を持っておらず、多少のストレスであれば影響は受けにくい状態です。大きなストレスにも動じないようにするには、今よりさらに柔軟に考えたり行動したりすることを心掛けましょう。それにより、生活がより快適になるはずです。
11 ~ 15	C	極端な思考の偏りやこだわりは見受けられません。不必要に頑固にならず考えたり行動したりできており、小さなストレスであれば受け流すことができる状態です。よりストレスを感じないようにするため、普段から柔軟性を持った考え方や行動を心掛けましょう。
16 ~ 18	D	考え方や振る舞いに多少の頑固さがあるようです。日々の生活でイライラすることが多くありませんか。それはストレスの影響を受けやすくなっていることの表れかもしれません。今よりちょっと肩の力を抜いて、柔軟な考え方をしてみてください。
19 以上	E	考え方や行動がかなり頑固になっており、ストレスの影響を大きく受けている状態です。こだわり過ぎるあまり、ちょっとしたこともストレスと感じていませんか？ 見方を変えればストレス・ダメージも和らぎます。柔軟な思考や行動を心掛けましょう。

【メンタルが強い人の特徴】



1. ひとを頼れる

メンタルが強い人は、上手にストレスを軽減するようです。その1つに人を頼ることができる人が多く、抱え込まない工夫をしています。

忙しい時はストレスが高くなりやすいため、抱え込まずに他人に頼りましょう。仕事を手伝ってもらったり、相談できる人に話を聞いてもらうなど、自分を追い込まない工夫がポイントになります。

2. 趣味や私生活を楽しめている

仕事や私生活で極度にストレスを抱えていると、自律神経やホルモン分泌に影響します。これが原因となり、うつ病やパニック障害などメンタルヘルスに不調を招きます。

ストレスが全くない人はいません。ストレスの大小、強弱に左右されないよう、ストレスと感じる環境と離れた他のコミュニティを持つことをお勧めします。

仕事がストレスであれば仕事と関係ない趣味やコミュニティを持ちましょう。

3. 「いい人」でなくていい

誰からも好かれる人、事なかれ主義をモットーとしている人など、八方美人的な立ち居振る舞いは、知らず知らずのうちにストレスを蓄積していくと言われていています。どんなコミュニティであったとしても万人に好かれなくても良いと思えると気持ちが楽になるでしょう。

時には嫌われる勇気も必要ですし、他の人や今属しているコミュニティと距離感を持つ感

覚を大事にしましょう。

4. 自分の意見を持ちましょう

誰からも好かれようとしなくていいことと似ていますが、内向的な性格の人は「他人の意見を優先する」傾向が多いようです。

他人の意見を取り入れる時、その前に「私はどう思うのか」と心や頭で考える癖をつけてみましょう。他人と意見が違うことで、ぶつかる場面が出る時もあるかもしれません。

でも自分の意見や考えと、自分以外の意見や考えを意識的に確認することは、自分と同じ意見や考えの人はいない、と思えるためストレスの軽減が図れていきます。



5. 休み方がうまい

メンタルが強い人は、休み方上手とも言えます。逆にメンタルが弱い人は休むべき時、休んだ方が良い時に休めないようです。

心身に明らかに不調を感じていれば、人は休むことを選択しますが、休めない人ほど心身の不調を自覚できないとされるからです。

自覚できていた場合でも、休めない場合はストレス度が高くなり状況は悪化します。

普段から「休む時は休む」ようにし、オンとオフを使い分けるようにしましょう。

今回は

メンタルヘルス と睡眠について

をお伝えします。

