

03 特集

変わる「働き方」と セルフマネジメント

・どう向き合う? 「働き方」の変化と多様化

(慶應義塾大学教授 鶴光太郎さん)

・どう変わった? 世界の働き方をめぐる動き

・今日からできる!

働く人のストレスマネジメント

(東京大学教授 川上憲人さん)

11 活躍する同世代

日本若者協議会代表 室橋祐貴さん

私たち若者が声を上げることで

「社会」はより良く変えられる

12 仕事人インタビュー

木村文乃さん

働くことで、より自由に生きられる

14 変わる働き方と新しい生活スタイルを
考えるための

おすすめコンテンツ

15 働く上で困った時の

相談窓口

Think Work

「ストレスのある自分」を受け入れ
できることから自分なりの行動を

ストレスには大きく分けて2種類あります。一つは、入学、就職、結婚など周囲の環境が大きく変化する「ライフイベントストレス」。もう一つが、仕事や人間関係など日常の「デイリーハラスルストレス」です。新型コロナウイルス感染症の拡大は、世界中の多くの人の生活を一変させたという意味では前者の、同時にその環境の変化によって後者のストレスを引き起こしています。さらに、それがいつまで続くかわからず先の見えない状況の今、自覚しておきたいのは「今は誰にとってもストレスフル」ということです。自分だけではないことを分かってくだけでも、だいぶ気が楽になるはずですよ。

そもそも、ストレスを感じるのには心身の健康にとって必ずしも悪いことではありません。それをきっかけに自分の心の状態に気づき、「何かできることがあるかな」と解決行動を考えられるからです。「落ち込んでいる」なら一旦仕事の手を休めて歩き回ったり、体操したりする「イライラしている」なら、深呼吸して「なぜ自分はそう感じ

るのか」をとことん自問自答する
などです。実際、新型コロナウイルス
の影響でストレスを感じたこと
によって、「そもそも自分の人生
にとって本当に大切なことは何
か」とじっくり分析し、自分な
らではの人生を作り始めた人も
います。ストレスというきつっか
けからどんな行動を選択するか
こそ、あなたができることです。
「ストレスがある自分」は悪い
ことではありませんが、それで
も今日は辛いと感じる時に大事
なことは睡眠、食事、運動とい
う基本的なことを心がけること
です。自分のできることに意識
を向け、自分ならではの様々な
工夫を作ってみてください。



五輪メダリスト・
メンタルトレーニング指導士
田中ウルヴェ 京
(たなかウルヴェ・みやこ)

ソウル五輪シンクロ・デュエット銅メダリスト。米国大学院で修士号取得(スポーツ心理)。トップアスリートからビジネスパーソン・一般層までメンタルトレーニングを指導。心理学をベースにした研修や講演等を行う。IOCマーケティング委員。スポーツ庁スポーツ審議会委員。フランス人の夫と一男一女の母。