

仕事に集中して 燃え尽きそうなき

文 ● 蝦名 玲子

健康社会学者・博士（保健学）
ヘルスコミュニケーションスペシャリスト

SOCを高めて仕事ストレスに強くなる

仕事に集中して燃え尽きそうになっている人は、SOC（Sense of Coherence、首尾一貫感覚）というストレス対処能力が低くなっている場合が多いことがわかっています。SOCは、

- ①わかる感…状況を把握し、先を見通せるという感覚
- ②やるぞ感…ストレスに対処することに意味ややりがいを見出せるという感覚
- ③できる感…何とかなると思える感覚

の3つで構成されています。下記の3つの段階を踏み、これらの感覚を高めることを意識しましょう。



仕事に集中しても、精神的に追いつめられないためには？
やらなくてはいけない仕事がたくさんあるからといって、必ず「もうダメだ、燃え尽きそう」と感じるわけではありません。その仕事の終わりが見えず、「誰もこの大変さをわかってくれない、一人で解決しないといけない」と感じるときに、人は追いつめられるものなのです。
このため、燃え尽きそうに感じるときには、仕事のめどをつけるとともに、まわりから上手に助けを得ることが重要です。

D助さんの事例

この数週間、仕事がいねいなD助さんのところに、急を要する仕事に集中し、深夜まで残業という日々が続いています。
当初は忙しい日々でもやりがいを見出していました。最近では疲れがたまり、気力も落ちてきて、燃え尽きそうになっています。

SOCを高め、燃え尽きないコツ

1 わかる感UP

仕事の全体像を把握し、優先順位を決める
「目の前の仕事をこなすためにひたすら働く」という状態は、終わるめどが立たないため苦痛を感じるものです。作業の全体像を把握し、各作業の重要度と緊急性から取り組む優先順位を決め、「いつまでにこれを終わらせる」というように、それぞれの目標を立てることが大切です。

2 やるぞ感UP

目標をクリアし、達成感を得る
各作業の目標を明確にすると、ひとつの目標をクリアするたびに達成感を味わうことができ、やる気が高まります。

3 できる感UP

まわりの助けを上手に得る
仕事がたくさんあっても「本当に大変になったら、誰かに助けてもらえ」と思えば、追いつめられず済みます。上手に自分の主張を伝えるスキル「アサーション」を身につけておくといいでしょう。

たとえば、上司からの急な頼まれごとが多い場合、次の4段階を踏むと、あなたの主張が通りやすくなります。

- ①相手の主張を自分の言葉にして復唱・確認する。
「明日までにこの作業をする必要があるんですね」
 - ②自分の意見や状態を表現する。
「引き受けたいのですが、他の仕事も集中していて、ここ最近、毎日深夜まで残業しているんです」
 - ③相手にとってもらいたい行動を明確に伝える。
「現在受け持っている業務のうち、この部分をAさんに回していただけますか」
 - ④その行動をとるとどうなるのか明確に伝える。
「そうすれば急な仕事にも対応できます」
- 以上のよきな流れで主張するといでしょう。



当組合の心の相談はコチラ

メンタルヘルス
カウンセリング

0120-921-179

に電話して、音声案内に従って番号ボタンを押してください。

- ③ 電話カウンセリング（10～22時）
- ④ 電話カウンセリング予約（10～18時）
- ② 面接カウンセリング予約（10～20時）

- * 日曜・祝日・年末年始は休業。
- * 通話料無料・相談料は5回まで無料。
- * プライバシー厳守。