

アンガーコントロールとストレス耐性

2022 年 8 月 29 日

柿原技研 檀上 優

お疲れ様です。柿原技研の檀上です。

こちらは箕沖本社から北に約 8 k m の草戸町にあり、総勢 10 名。

正式には樹脂製造部 組立課となります。

主たる業務としては ASSY 製品の組み立て、素材加工、めっき検査を行っております。

その中で私は倉敷市水江に所在する水菱プラスチック(株)様向けの出荷業務に当たっております。

一般的に多人数になるほど連絡の周知、意思の統制も大変になるかと思えます。

その反面、少人数ゆえ欠員が出た場合のフォロー、仕事の継承などの潜在的な課題があるのも確かです。

この様に仕事とは相反する要素を常に持っています。

それはプライベートでも同じでしょうが、家族、友人あるいは仲間うちでは、

「まあまあ仕方ないよ(笑)」で済んでも、仕事ではシビアな問題に発展する可能性も大いにあり得ます。

「社会人である限りストレスに晒されるのは当然」

その上で感染症、国際情勢など先行き不透明な状況に漠然とした不安を持たれている方も多いのではと思います。

ニュースを見ても心和むような明るい話題より、病んだ社会の縮図のような暗い話が先行している様に感じます。

仕事上のストレスとして主な大きな原因は「失敗」と「対人関係」と考えます。

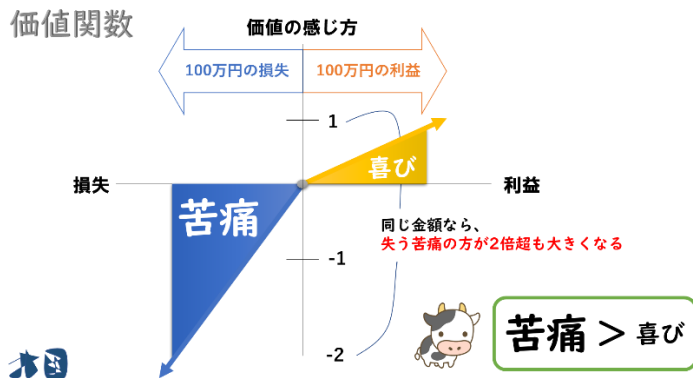
そこに対して「イライラ」「怒り」などのネガティブが生じ大きなストレスを人は感じるのかもしれない。

なかなか根本の部分を変えるのは難しい事です。

私自身、ビジネス書や啓発本、偉人の言葉などに答えを求めた事もあります。

こういった本を読むと「この人はすごいな！」とその時感心はするものの、

「やっぱり普通の人とは違うよね」という感想レベルで終わってしまうのが実情です。



上記は引用の図ですが、
人間は100万円の利益(拾った金額)より100万円の損失(無くした、落とした金額)のほうが感じ方が強いそうです。
これを「損失回避の法則」と呼ぶそうです。
勿論会社に多大な損失を与えたり事故につながるような致命的なミスは決してあってはいけない事です。
その一方で完璧な人などおらず、日々の業務の中で小さな「しくじり」は皆さんにも経験はあるかと思います。
「損失回避の法則」では失敗に対しての印象が人間に強く残りますが、そこを逆手に取ると「ミス」に対する「対策」が見いだせるかもしれません。
もちろん反省は大前提です。

その様に「ミス」を前向きに捉えるには自分の心身の状態もそうですが、周囲の環境も大きく関わるでしょう。
自分ひとりでは出来る事は意外と限られているものです。
そんな時周囲に相談出来る人がいるかが重要かと思います。

上長であったり自分より年上の方であったり、普段はあまり接点の少ない方に話しかける事自体躊躇があるかもしれません。

普段からのコミュニケーションはやはり大切な事となるでしょう。
それは案外、何気ない挨拶から始まるのかもしれませんね。

元来仕事とは遊びや趣味のように楽しさや面白さを追求するものではありません。
がしかし、喜びややりがいを積み重ねる事は可能と考えます。