

今年、会社ではエンゲージメントについて、クローズアップし、「心理的安全性」と「組織の一体感」をテーマにチーム活動がスタートしました。まずは、「心理的安全性」をについて、調査・議論を行っております。



組織に於ける心理的安全性とはチームや組織においてメンバーが安心して意見を出し合える環境や状態のことを指し、決してメンバーに高い目標を設定しない、目標を守らなくても良い。といった課される責任が高くない、「お気楽な」環境や風土をつくることではありません。

しかし、これを調査する上で、「職場での対人関係」のストレスが影響度が高いことがわかってきております。このストレスは、組織の中で活動する上では避けて通れません。従って、避けるのではなく克服する方法でストレスと感しない様にするのが肝要です。

そこで、簡単なストレス解消方法を紹介いたします。

【成功者たちの「フシギな習慣」 医科学的にも正しい成功法則】

『イライラしたら小走り』 日野原 重明 (医学博士 聖路加医院理事長)

百歳を超えてなお現役として活躍された日野原重明氏。「成人病」にかかわる「生活習慣病」という新語の提案者でもあり、「鳥は飛び方を、動物は走り方を変えられない。しかし人間は明日からでも自分の生き方、つまり生活の習慣を変えることができる」と、元気で楽しく生きるためためには良い習慣を続けることが大切であると主張し続けています。座右の銘は「平静の心」。そんな平静の心を取り戻すための

手段として続けている習慣が、ストレスを感じたらその場を離れ、ほんの少し小走りするというものです。



日野原氏は、大学や病院内、地下鉄さえもエレベーターではなく階段を利用するなど「なるべく歩く」習慣がありますが、そうした運動や散歩、また外に出て風に吹かれるといった「環境を変える」ことがストレス解消には効果的だとしています。たとえば会社でストレスを感じ「あ〜、もういやだ!」と思ったとしても、散歩や気分転換に出かけることは難しいもの。しかし、そんな場面でも、トイレに行く数十メートルでも、階段を一往復でも、ほんの少し小走りすることでストレス解消出来ると「少しの小走り」を薦めています。

1932年生まれで、日野原氏と同じく高齢でありながら、世界の脳科学界の第一線で活躍し続ける。久保田 京都大学名誉教授も「走ることは最良の抗うつ剤である。」と、その効果を全面的に認めています。走ると快の感情や意欲に関わるドーパミン、気分・不安・衝動などに関わるセロトニンや、覚醒・気分に影響するノルアドレナリンが増え、ポジティブな思考を導く効果があると述べています。

人類の脳が大きくなり始めたのは、今から約200万年前、猿人が樹木の上から下りたことがきっかけという説があります。「枝をつかむことから解放された手で、道具を使い始めたことにより、脳が大きくなった」というのが、その最大の理由です。しかし最近になって、新たな説も提唱されています。それは、「地上に降り、二本足で長期間走れるようになったことで、脳が大きく成長した」というものです。

短い距離から徐々に長い時間走れるようになってきた人類は、肉食動物が狩りをする後を持走で追いかけることができるようになり、獲物の肉を横取りして食べれるようになったのです。そうやって、走り

ながら狩りまですることによって脳は活性化され、さらに肉を食べることによってタンパク質を吸収し、脳はより肥大化する。これはつまり、走ることが、脳を進化させるきっかけを作ったことを示しています。



だからこそ、ほんの少し走るだけでも、脳、心、身体に良い刺激が加わり、ストレスは減少し、スッキリとした気持ちになることができます。

いきなり、ジョギングは三日坊主になると思うので、毎日ほんの10メートルでも走ってみますか！