

## 脳の働きから“社員がイキイキと働く！”をひもとく

京都文教大学産業メンタルヘルス研究所長  
中島 恵子

疲れていては、イキイキ働きません。自分が「**疲れていること**」に気づくことがとても大事です。大事な自分のセルフケアは「**疲労を意識すること**」から始めましょう。

うつ病に罹患するはたらく人は、年々増加傾向にあり、休職、退職に追い込まれています。うつ病の症状といえば、気持ちが落ち込んでいる状態だと思うのが普通です。うつ病が病的疲労だと言われてもピンとくる人は少ないかもしれません。疲労感が続くからといってうつ病かもしれないと思う人は少ないのではないのでしょうか。

世界保健機関（WHO）におけるうつ病の診断基準ICD-10によると、うつ病の3大症状は、「**抑うつ気分**」「**喜びの消失**」「**疲労感**」が挙げられています。

脳がイキイキ働くためには段階があります。仕事に必要な問題解決力は前頭葉が担当します。前頭葉は、判断力、客観的思考力、行動力、新しいこと、変化に強く働きます。この前頭葉をイキイキと働かせるのは、「**いいなあ**」「**楽しい**」「**嬉しい**」「**快の気持ち**」なのです。「**快の気持ちは前頭葉を活性化**する」この脳内メカニズムを活用しましょう！

社内で仕事以外のおしゃべりはできていますか？仕事の話だけのコミュニケーションだと、人は困った時、ちょっと相談したい時、社内の人に聞けません。コミュニケーションの土台は、**なんでもないおしゃべりができること**から始まります。**笑顔でおしゃべりができると**前頭葉に快のエネルギーが向かいます。

さらに、脳をイキイキと保つためには、**ポジティブ行動**が必要です。ポジティブ行動って特別何かをしなくてはならないのではなく、日常の中でちょっと意識するだけでできます。まず、**カインドフルネス (kindfulness)**、**小さな利他的行動**です。とても簡単なことです。「ありがとう」「人をほめる」「笑顔で会釈する」「物を持ってあげる」「道をゆずる」「ペットを可愛がる」など、小さな親切の習慣化は、「嬉しい」「楽しい」のポジティブな感情を感じやすくします。親切が“ストレスの消しゴムになる”、親切の多い日はストレスが減少するとイエール大学の研究報告があります。小さな親切は、人と仲良くなれたり、活力があがったり、睡眠の質が良くなります。次に、**セルフコンパッション (selfcompassion)**、**自分へのおもいやり**です。前向きな気持ちになるように自分を励ます、自分の応援団長になる。習慣化すると、自己受容ができやすくなり、自己効力感が高まります。

カインドフルネス、セルフコンパッション、意識して始めてみませんか。

また、本学産業メンタルヘルス研究所では6月から『Job Lifeサプリメント』を開講いたします。この講座では、従業員がイキイキ働く要素が分かるプログラムになっています。更に探求したい方は是非ご活用ください。



京都文教大学臨床心理学部教授  
産業メンタルヘルス研究所所長  
中島 恵子 氏

京都文教大学 臨床心理学部 教授であり、産業メンタルヘルス研究所所長として地域の活動にも情熱を注ぐ。専門では脳機能とこころの働きの両面からアプローチ。脳とこころのつながりを研究する第一人者です。

京都文教大学  
産業メンタルヘルス研究所



本研究所では研究の他に、専門家の養成や専門的知見を地域の皆さまに還元する活動等を行っています。激しく変化が起こるこれからの時代、産業領域においても人が「イキイキ」と動けるよう開かれた研究所を目指して歩んでいます。

『Job Lifeサプリメント』申込

