

反応しない練習 (働く人のメンタルヘルス)



浮かない顔しているね。
なにか心配事でもあるの。

別に何でもありません。
いつも通りですよ。



先日、テレビを見ていたら、ある作家が会社員時代にストレスが多くて、ころころ折れそうになった時に、ある本に出合って救われたって話をしていたよ。

「反応しない練習」って本。

実は、仕事で失敗しておちこんでたんです。
紹介してもらった本を読んで、なんだか少し気持ちが楽になりました。

参考になって良かった。

すべて参考になったけど、私は、『悩みを半分にする方法』なんかよかったな。



「反応しない練習」を教えてくれるのは、古代インドの賢者“目覚めた人”ブツタ。
その教えとは、「心の無駄な反応を止めることで、いっさいの悩み・苦しみを抜ける方法」
のことで、①心の反応を見ること、②合理的に考えること、です。

<ツルキッチふれあい劇場委員会より>

「ムダに判断」していませんか

人が悩んでしまう理由の一つは、「判断しすぎる心」に。
「判断」とは、この仕事には意味があるとかないとか、人生は生きている値打ちがあるとかないとか、彼と自分を比較すれば、どちらが優れている、劣っているといった「決めつけ」「思い込み」のことです。
「どうせ自分なんて」という自虐も判断。「失敗した」「最悪」「ついてない」という失望や落胆も判断。「うまくいかないのでは?」という不安や尻込みも、「あの人はキライ、苦手」といった人物評も、判断です。

こうした判断は、不満、憂鬱、心配事など、たくさんの悩みを作り出します。

(参考)「反応しない練習」草薙龍瞬著 (KADOKAWA)

【メンタルヘルス疾患:健保で調べてみたら】

健保連(グンゼ健保の所属団体)の調査(医科入院外)では

被保険者1,000人当たりの受診者数(人)

	統合失調症、統合失調症型障害及び妄想性障害	気分障害(躁うつ病を含む)	神経症性障害、ストレス関連障害及び身体表現性障害
男女計	5.46	24.21	21.46
男性	5.18	23.61	19.44
女性	6.00	25.32	25.21

※精神疾患の生涯罹患率は、20.3%で、5人に1人が罹患すると言われている。