

皆さん、毎日毎日本当にお疲れ様です。人間はとことんくたびれると、①まず仕事の能率が落ちる、②仕事の質が落ちる、③人間関係が悪くなる、④気持ちが悪くなる、⑤仕事をしたくなくなる、⑥夜いろいろ考えて寝られなくなる、⑦朝起きたくなくなる、⑧そして次第に仕事に行きたくなくなる、⑨仲間との会話もおっくうになって話しかけられるのもうっとうしくなる、⑩仕事を休みがちになる、⑪そしてついに辞表が出る。といった悪循環に陥ります。

「いまどきの若いモンは」、と嘆く諸先輩もいます。しかしいまどきは昔と違い、非常にストレスを受けることが多く、コンピュータ化も手伝って、仕事の分量、こなすスピードも加速度的に速くなり、社会が求める仕事の完成度は全く時代が変わってしまっているのです。

人間には「心の蓄電池」というのがあって、人は日々ストレスを受けることでそのバッテリーを消耗し、楽しいことがあるとバッテリーが充電されるそうです。バッテリーを消耗し、ある限界を超えた状態が「うつ状態」で、そこまで落ち込むと現在のストレス社会では数日休むくらいでは治らず、数ヶ月を要するそうです。そうなる前に自分で気付けば良いのですが若い職員は休み時がわからず、また先輩もつい頑張らせ過ぎてぎりぎりまで気付かないことも良くあります。各部署で横縦の関係をうまく構築する必要があります。

では「バッテリーを消耗」するのはというと、①いやなしたくない仕事をする事、②難しい仕事を任されたとき、③試験など人生を左右する局面に出会ったとき、④体調や気分的に悪い時の仕事、⑤人間関係がうまく行かないとき、⑥失敗した時、⑦仕事量が漫然と多いとき、⑧上司や会社から過剰な仕事を任されたとき、⑨身内や親しい人の不幸ごと、⑩大事なものを無くした時、などきりがありません。「バッテリーが充電」されるのは、①楽しいこと、②仕事がかまく行った達成感、③趣味や特技を生かした精神、肉体活動、等意外と少ないし、人それぞれで他人から見たら小さなことでしかありません。ですから自分にとってのバッテリーの充電方法を幾つか日頃から意識的に見つけて、常々実践しておく必要があります。ある日突然降って来るストレスであつという間にバッテリーを消耗しますが、それを補うための充電には時間がかかるのです。

十月に入り、こおろぎさんも帰ってきました。すぐに冬ですね。心の冬が来ないように日々心の充電を忘れないでね。第33章。