

KENKO TIP

2016年11月13日



「一緒に」はマジックワード

医学博士 精神科専門医 精神保健指定医

佐野 秀典

忙しくなると人は誰もイライラします。性格に関わらず、人がイライラするメカニズムがあるからです。

このTIPで何度か登場した脳の「扁桃体」という部分。人は脅威を察知すると、この脳の「扁桃体」から指令を出して、体にストレス反応を起こすホルモン「アドレナリン」を分泌させます。そのアドレナリンの作用で心拍数や血圧が上昇し、呼吸が乱れたり、発汗というカラダに変化が起こります。つまり、自律神経系に異変が起こるのです。その変化を再び扁桃体が感知すると、さらにアドレナリンの分泌が活発になります。その結果「イライラ」などの負の感情が強まってしまうわけです。イライラしやすい人は頻繁にカラダの変化を感知してアドレナリンが分泌されやすい生理的な状態にあるといえるかもしれません。繁忙期になると自分も周りもイライライライラ。忙しい時に限っ

てミスやトラブル、無駄も多発しますね。こういう状況下にある組織の雰囲気を落ち着けるためには「一緒にやる」というイメージを想起させる言葉が効果的です。

一例をあげれば、「一緒にがんばろう」、「みんなで乗り越えよう」、「俺も（私も）手伝うから」、「Aさん、Bさんの仕事を一緒に手伝ってやってくれ」という表現。人間は「共同」「助け合い」で様々な環境、状況を生き抜いてきた歴史があります。その感覚は過去より脳にインプットされ時代を超えて伝わっています。「共」を感じさせる言葉に脳は好意的に反応するのです。

逆効果なのが「孤立」。例えば、「お前がやっておけ」、「どうなっているんだ」という、自分はその問題から距離を置いて、相手に解決や実行を委ねてしまうような言葉は、孤立感、孤独

感を感じさせます。言葉に限らずイライラさせる行動もあります。例えば、机にどさっと書類が置いてあると、「これを俺にやっておけということか」とイライラすることがありませんか。丸投げ、押付けのような印象がある状況に人は言葉以上にイライラします。あるいは「大丈夫です、自分でやりますから」という「一人で抱え込む」ような言葉や行動も相手をイライラさせる元。「孤立」は怒りの感情を強くし、組織の雰囲気を停滞させます。

「忙しい」という状況に限らず「一緒に」「共に」という単語は集団の心の距離を縮め、不安を取り去り、やる気を引き出す効果的な言葉です。発することで自分のイライラも収まります。「一緒に」を効果的に多用し、自分と相手の心を安定させ、心を束ね、目標の達成に向かいましょう。