

---

『物流 Weekly』連載原稿

『日本ロジファクトリーの物流ケース・スタディー』

“社長！それは違います！” 第65回

---

<タイトル>

「ストレス解消法はありますか！？」(前編)

<本文>

経営者およびトップのストレスは壮大である。

サラリーマンのストレスも大きいですが、全ての責任と結果をまともに受けてしまうトップのストレスは、その量と質が桁違いに深刻である。

時々、「ストレスはどのように解消しているのですか？」と尋ねてみると「ゴルフ」「休みの日はゆっくりする」という社長がいるが、果たして本当にストレスを自覚しているのか、またそのストレスが解消されているのかは、はなはだ疑問である。中小企業の場合、特にトップのストレスによる活力低下は、会社の業績はもちろん、社運にまで影響する。ストレスに蝕まれたトップは的確な判断が下せない。また、手間のかかる業務は後回しにしたり、避けたりする。あくまでも参考レベルであるが、私がお会いした社長およびトップの約7割ぐらゐはストレスを抱えているし、その中の約半分は治療を受けているか、投薬を行っている。言うておくが私は当然医者ではない。あくまで経営者の相談を受ける事が多いという立場でこれらのコメントを行っている。

ストレスには2つのタイプがあると私は思っている。それは、自覚しているストレスとそうでないストレスである。自覚しているストレスは先述のように「ゴルフ」や「休養」といったはっきりした方法で解消できるのだが、自覚していないストレスは時間をかけてジワジワと溜まっていく。医者が必ず言うコメントは「少し頑張り過ぎです。しばらく仕事のことを忘れてゆっくりしてください」である。「忘れてゆっくりできないから、ここに来てるんやろ」「そしたらあんたがうちの会社を経営してくれるのか」と思わず、突っ込みたくなる。

欧米ではトップに限らず、エリートと言われる人物は非常に高い割合でセラピストと呼ばれるカウンセラーを雇っている。しかし、日本ではまだそれが確立していない。燃料高騰や人材不足、事故対策、労務管理、そして荷主からの値下げ要請、物流会社の経営者にとってストレスのかかることばかりである。少しでも体調がおかしいと感じたら病院へ。まずは内科ではなく心療内科をたずねましょう。医者はピンキリであてにはありませんが、薬は力になってくれるというのが私の経験です。ただ1回ではフィットせず、何種類か合う薬に出会うまでは辛抱ですが。