

---

『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66回

---

<タイトル>

「ストレス解消法はありますか！？」(後編)

<本文>

ストレスはまじめな方、がんばり屋さんに多くかつ強くのしかかってきます。これもさらなる進展への試練でしょうか。また、ある本に「夢の大きさ = 不安の大きさ」と書いてあるのを見た時、私はなるほどなあと感じました。

私の場合、「ストレス解消法 = ストレスの原因になった事柄が良くなること、解決すること、順調になること」というのが最終的な結論です。しかし、そのプロセスを、焦ったり早まったりすると、またスタートラインに戻ってしまいました。私はストレスによる過労でこの10年間で2回倒れ、2回目に倒れてから「もう大丈夫」と思うまでに8年を要しました。今でも時々、調子が悪い時はすぐに「大親友」である薬を数種類飲みます。薬はいつもズボンのポケットに入っています。

(1) 薬 + ペースダウン (2) 心身の充電 (3) リハビリ (4) 小さな自信 (5) 大きな自信 というのが私の復活プロセスでした。この(1)と(2)まではうまく行くのですが、(3)~(5)は、何回元に戻ったか数えきれません。今では朝8時から夕方6時まで終日研修をこなすまでになりましたが、それまでは人の前で講演することすらできない状態でした。しかし、私のような「燃え尽き型ストレス」の場合は必ず治るそうです。

治るには個人差があると聞いていますが、リハビリのプロセスが重要だそうです。あるセラピストに、「少しでも気分がよくなると感じる食べ物や場所、出来事などを書き出してみなさい」と言われ、少し時間をかけて43項目出すことに成功しました。このセラピストも自分自身ストレスに悩まされ、同じことを行ったそうです。これが、時間が経つにつれて、疲れが溜まった時などに効果を発揮してくれます。

ストレスで悩んでいるのは皆さんだけではありません。むしろ経営者およびトップであれば、必ずと言ってよいほど抱えています。要はストレス解消も重要業務のひとつです。ストレスを溜めず、うまくかわしていく。そして少しずつストレス耐性を養って、またその出来事に立ち向かう。早め早めの解消を心がけ、専門家を訪ね、経営者の力を維持していきましょう。「売上が全てを癒す」とか言っていた経営者もいましたね。