

## メンタルタフネス

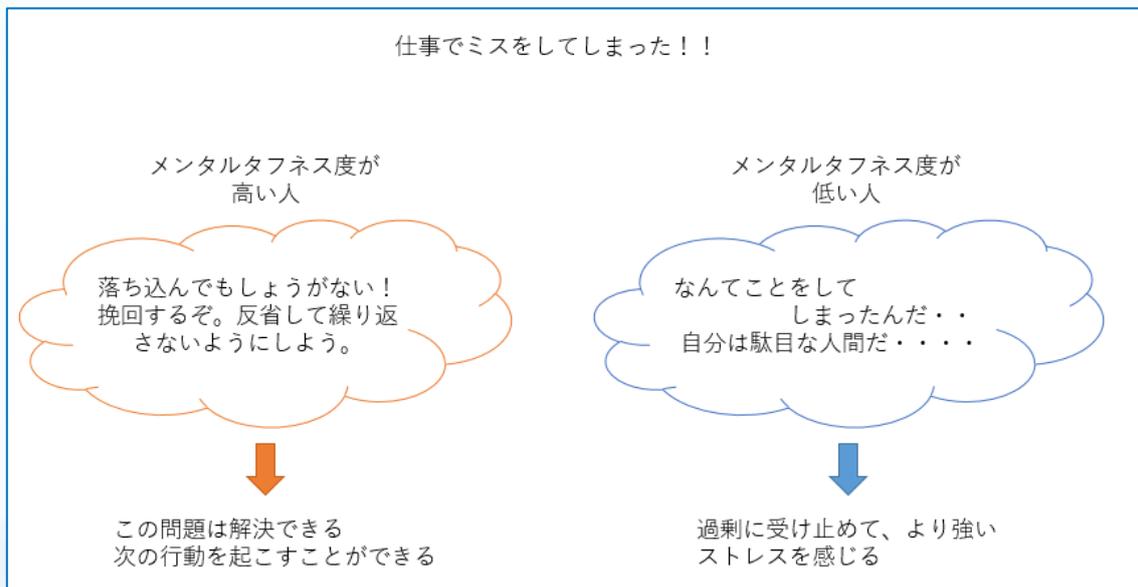
### ～ストレス社会で折れない心を手に入れる～

5月になりました。皆様、調子はいかがでしょう？なんとなく体調悪い、やる気が出ない。新たな環境への適応、ストレスへの対応がうまくいなくて「五月病」にかかっていませんか？

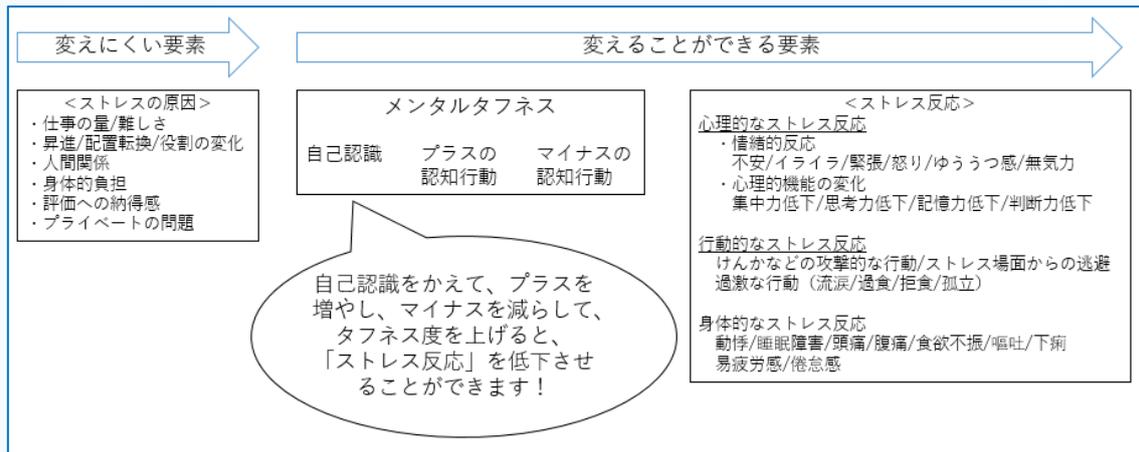
さて、今月の読み物のテーマは、「メンタルタフネス」です。これは、決して生まれつきの「メンタル強め」を指すものではありません。ストレス（ストレスの原因）を柔軟に受け止め、解決に向けた行動を起こせる力を指します。「メンタル強め」が生まれつきの「性格」とするならば、メンタルタフネスはストレスの扱い方や考え方を知りトレーニングすることで獲得できる「能力」です。筆者は、自身は「メンタル弱め男子」なのですが、妻が「メンタル強め女子」だったりします。その実体験：トレーニングされた？経験も込めて、本コラムでは「メンタルタフネス」獲得・向上について述べたいと思います。

#### ◆メンタルタフネス度が高い人と低い人

人はストレスに直面すると自分なりに解決策を考えて行動に移しますが、どのようにストレスに向き合うかは個人によって違います。この個人差がメンタルタフネスの差となります。



メンタルタフネス度を強化したい場合、必要なのは「ストレスを避ける」ことではありません。ストレスを受け止める「自分を変える（自己認識を変える）」ことです。



### ◆認知のゆがみを是正しよう

メンタルタフネス獲得には、ストレスを受けた際の入り口部分である「認知のゆがみ」を是正することが特に重要です。

認知のゆがみ 10 項目<心理学者：アーロン・ベック提唱>

- 1 : **全か無かの思想 (白黒思想)** : 全部成功 or 全部失敗のような極端な二者択一思考。  
例) 数学で失敗した、試験落ちた (合計点数なら、他の科目で点数とれてて大丈夫なのに)
- 2 : **すべき思考** : 理想の自分・理想の行動から少しでもそれると「ダメな自分」「ダメな人間」  
例) 受験生なのに 1 日 10 時間勉強できなかった、ダメ人間だ (そもそも理想が高すぎる)
- 3 : **過度な一般化** : 部分的な事象を過度に全体に投影する  
例) 数学で赤点をとった。俺は勉強ができない! (英語や国語で学年トップクラスなのに)
- 4 : **ゆがんだ心のフィルター** : 良い情報に目を向けず、悪い情報に注目する  
例) 上司に怒られ、最悪の 1 日だった (後輩には感謝されていて)
- 5 : **拡大解釈と過小評価** : 自分の失敗や短所は大きく、自分の成功や長所は小さく捉える  
例) 俺はガラスのハート、メンタル弱い (敏感で他者の心情把握とその対応が上手なのに)
- 6 : **感情的決めつけ** : 理性的にいられなくなって、感情が思考を支配して決めつける  
例) 逆らいやがって! (ただ、後輩が自分の意見を言っただけなのに…)
- 7 : **自責くせ (自己関連付け)** : 責任感から、ネガティブな出来事を自分のせいにする  
例) プロジェクト失敗は自分のせいだ (そもそも、無謀で成功しないプロジェクトでは?)
- 8 : **結論への飛躍** : 薄い根拠をもとにネガティブな結論に飛躍する  
例) 返事がない = 嫌われた (聞こえなかった・気づかなかったとい可能性を無視する)
- 9 : **レッテル貼り** : 誤った認知に基づいて人間性を決めつける  
例) あいつはいつも俺に軽蔑の笑みを向ける (いや、当人は微笑んでいるつもりです…)
- 10 : **マイナス思考** : どんな出来事でも「悪い出来事」にすりかえる  
例) 雨が降ったのは、昨日の俺の行いへの天罰だ… (いや、関係ないから)

## ◆自分を肯定しよう

タフネス度が低い人は自分を否定する傾向があります。自分をネガティブに追い込むとストレスサーからの影響が大きくなります。ポジティブな表現をつかって、自己肯定しましょう。自分の最大の味方は、自分ですから。

自己肯定のためには…

### 1：自信を持つ

自信がないと、周囲からの評価やプレッシャーが大きなストレスになり、ネガティブな感情を抱きやすくなります。すると、ストレスサーからさらに悪影響を受けてしまいます。

成功体験や勝ったことでしか自信を得られないと思いませんか？負けたけど、立ち上れた！ということで自信を得ることもおすすめです！（筆者はこれです：笑）

### 2：目標を立てよう

日常の些細なことから将来的なことまで、様々な目標を立てましょう。

自分の立てた目標に向けて行動するだけでも自信につながりますし、日常の些細な目標達成をこつこつ積み上げることも自信につながります。

### 3：振り返ろう

できなかったことではなく、「できたこと」を振り返りましょう。できることを自覚し、自信につなげ、自己肯定感につなげましょう。できなかったことがあれば、今後に向けての肯定的な内容（目標などに）おきかえる練習をしましょう。

### 4：自分に合ったストレス解消方法を見つけよう

ストレスをそらせることも重要です。

趣味を楽しむ（読書、旅行、音楽鑑賞、映画鑑賞、美術鑑賞、物作り）

軽く汗を流す（ウォーキング、ストレッチ、入浴など）

感情を表に出す：映画やドラマを見て泣いたり、お笑い番組を見て笑ったり

声を出す（歌う、会話を楽しむ）

### 5：鈍感力を身につけましょう

気にしない、知ったこっちゃない、も重要です。

## ◆最後に・・・

ストレスは必ずしも悪いものではありません。適度なストレスは良い刺激になり、パフォーマンスアップにつながります。しかし、過度なストレスは心身の不調につながり、パフォーマンス低下につながります。

自分を取り巻く環境やストレスを、自分一人の力で変えることは困難です。自分で変えることができるのは、自分自身のみ！です。ストレスを感じやすいと思ったら、ストレスを受け取る能力：メンタルタフネスを訓練して手に入れましょう！

（文 埼玉県立循環器・呼吸器病センター 呼吸器内科 高久洋太郎）