

気がつかない内にストレスが溜まっていた、なんて事をよく聞きますが、溜まっていくストレスに気がつく方法はないものか？ 思っていたところに「セルフサポートコーチング」という言葉を聞いた。今回は精神科医であり作家であり、「セルフサポートコーチング」を提唱する奥田弘美先生にお話を伺った。

奥田先生が提唱する「セルフサポートコーチング」とはどういった事なのだろうか？

「主にコーチングはひとつの自己実現法で、会社の目標を達成するとか、個人の目標を達成する為に管理職が部下をコーチングするなど使われています。コーチングの自己実現法プラス目標達成法という要素は自分で自分自身に使う事が可能なんです。私はそこを活用して、自分で自分をコーチングしてサポートしていく方法を「セルフサポートコーチング法」として提案しています。その理論の中で、常に自分を客観的に見て、自分のストレスをできるだけ自分でキャッチして解消していく為の指標として、「心の充電池」というモデルを提案しているんです。(2ページ目イラスト参照) 自分の心

を充電池に見立てて、毎日「心の充電池」のエネルギーチェックをしましょうというのがセルフケアの基本です。」と語る奥田先生。

心の充電池とは、心身共に絶好調の時を100%、精も根も尽き果てている状態を0%として、毎日、自分の心を充電池に見立ててエネルギーチェックをしましょうという考え方。

エネルギーレベルが下がっている時はストレスの負荷が高まっている時なので、できるだけ自分にとってエネルギー源となる事を優先する。エネルギーを入れることに専念して上がってきたら、またちよつと嫌な事や苦手な事にもトライしたり、仕事や活動を頑張ってみるというように、自身を調節する為のセルフモデルなのだという。

「あくまでも私の臨床上の経験値なんですけど、体調が良くストレスもあまりなく、仕事や家庭も充実している方は、大体80%以上と答えます。現在のストレス社会では、そういう方は稀で、一番多いのが40〜70%くらいと答える方が、疲れが慢性的に溜まっているため、そのくらいの数字になるんですね。

「心の充電池」の エネルギーチェックをしましょう。



奥田弘美 (おくだ・ひろみ)
精神科医師&作家
精神保健指定医、医学博士

平成4年、山口大学医学部卒。精神科、内科の医療知識とコーチングを融合させ、セルフ・メンタルヘルスと自己実現のための「セルフサポート・コーチング法」、ダイエットのための「コーチングダイエット法」、コミュニケーションのための「メディカルサポートコーチング法」などを考案し、臨床診療および執筆・講演を通じて提案している。わかりやすくユニークな理論は好評で、ビジネス誌・健康誌・新聞などでの執筆・監修や、企業・自治体でのメンタルヘルス講演など、幅広く活躍している。著書には『図解 心のコリをとる技術』(大和出版)、『ココロ充電池 ストレス簡単計算式』(サンクチュアリ出版)など多数。
HP & ブログ <http://medical-life.info>
(メディカル&ライフサポートコーチ研究会)



セルフサポート コーチング



「自分の心にエネルギーを充電する工夫をして頂きたいなと思います。」

中には40%以下と答える方もいらっしゃるっちゃって、そういう方はかなり心身にストレスが溜まっている。ぜひ毎日心の充電池のエネルギーレベルをチェックして、少し下がってきていると思ったら、公私共に状況を見渡してみても、自分からエネルギーを奪っている事を発見して貰いたいです。今はストレス時代なので、自覚しない内にストレスが溜まり、エネルギーが下がっている人も結構います。もう少し自分と向き合ってみて、何に対してストレスを抱えているのかを冷静に判断して頂いて、下がってきたら自分を楽しませたり、休養

させる。たとえば半日有休を取るとか、映画館でぼーっとするとか、趣味に没頭するとか、本当に自分がしたい事をプレゼントしてあげる。自分の心にエネルギーを充電する工夫をして頂きたいなと思います。」とも語る奥田先生。

また一方で、心のエネルギーは元をたどれば脳の元気さだとも奥田先生は言う。脳が元気だとやる気や前向きさ、わくわく感が出てくるが、脳が疲れてしまつと出てこなくなってしまう。脳を元気にするという事、脳は

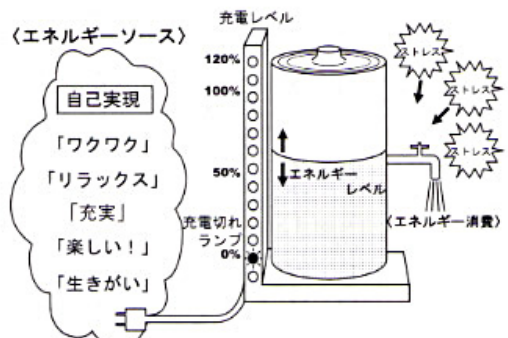
身体の一部なので食事栄養補給して睡眠で休む事、すなわち、食事と睡眠が大切なのだと。

「心のエネルギーレベルが下がっている時は、脳細胞の栄養となる食べ物、良質なタンパク質とビタミン類をたっぷり摂取して寝る事も大切です。睡眠不足で脳を酷使すると脳はどんどん疲れていき、結局、能率は落ちて、アイデアも浮かばない、仕事をする時間も長くなるという悪循環になります。睡眠の科学の方では、6時間寝ないと脳は情報を整理できないと言われてます。睡眠と食事をおざなりにして気力や精神力といった意味がありません。心の元気の基本は、身体と同様に睡眠と食事なんです。」と語る奥田先生。

睡眠と食事をしつかり取って、日々自分を客観的に見て、心のエネルギーレベルをチェックする事。これはストレス社会と言われる現代をサバイブする秘訣の一つなのかもしれない。もっと詳しく知りたい方は、奥田先生のおすすめ書籍を確認してみてください。

最後に、みなさんへ質問。

「今の心の充電レベル、エネルギーレベルはどのくらいですか？」



「心の充電池 イラスト」

a 「こころのパワーの取り戻し方〜ゆううつ・ストレスは捨てられる!〜」(PHP 研究所 奥田弘美著) ゆうつな気分を5パターンに分類し、それぞれに簡単に楽しい解消法を提案した書。



a

b 「草食系ビジネスマンのためのストレスフリー仕事術」(草思社 奥田弘美著)



b

草食系だと自負するビジネスマン必読の書。草食系の良さを活用しつつ、ストレス社会でサバイバルする方法が具体的にわかりやすく提案されている。