

## 1 【リレーエッセー】

京都サンガFC強化育成本部長  
元サッカー日本代表主将、博士（学術）

加藤 久

成果を出せる選手は、まず自分の認知にメスを入れ、  
強い信念、確固たる信条を基盤に困難を乗り越える。



私たちが日々の生活や仕事に向き合う際に、  
どのような信条や価値観を持っているか、また、  
その出来事に対してどのような姿勢で振る舞い、  
対応するかは、人生や仕事の結果に大きな影響  
を与えるものだと思います。

企業経営者の勉強会である「盛和塾」を主宰  
されていた稲盛和夫・京セラ名誉会長は、それ  
を、『人生・仕事の結果=考え方×熱意×能力』  
と表現されました。人間の能力と熱意は、それ  
ぞれ0点から100点までである。あまり能力がな  
くとも熱意をもってやれば、大方の物事は成就  
する。最も大事なものは考え方である。考え方は  
マイナス100点からプラス100点まであり、  
考え方がマイナスであれば、いくら能力があり、  
いろいろと努力を重ねても、その結果はマイナ  
スにしかならない。私は、自分の経験上もその  
通りだと感じています。

私が「認知行動療法」を知ったのは、尊敬す  
る坂野雄二先生との出会いからですが、「認知  
行動療法」とは、このマイナスの考え方をプラ  
スに変える作業ではないかと理解しています。  
臨床の現場では、認知の変容というような表現  
を使いますが、一般的には、物事の受け止め方  
を、ネガティブからポジティブに変えていくこ  
とに関わる一連の試みと捉えることができます。  
長く日本サッカーの強化現場に関わる仕事をし  
ながら、私が「認知行動療法」を学んで実感し  
ていることがあります。それは、選手や指導者

が自分の行動や反応を、様々な影響源（刺激）  
からの直接的な関与（反応）と捉えていること  
が多いということです。上手くいかない。その  
原因を他人や環境のせいにして終わることが  
多々見受けられます。人間は様々な刺激を必ず  
解釈している。この事実が気が付けば、まずは  
自分の思いや考え方を反省することができます。  
選手生活は、良いことだけが起こる訳ではあり  
ません。乗り越えるべき逆境、挫折は目の前に  
何度も現れます。それに負けずに成果を出せる  
選手は、まず自分の認知にメスを入れ、強い信  
念、確固たる信条を基盤に困難を乗り越えてい  
きます。その強力な認知フィルターが、一見マ  
イナスな出来事を自分の肥やしに変えて成長し  
ていくのです。

荘子の言葉に、『将らず（おくらず）、逆え  
ず（むかえず）、応じて蔵めず（おさめず）』  
<過ぎ去ったことにいつまでもクヨクヨしない、  
これから先に起こることに取り越し苦労をしな  
い、何か起きたら直ぐに対応して拘らない>と  
あります。

古人は、人間の認知がいかに大事か、日々の  
心がけの重要性を説きました。この荘子の言葉  
を繰り返すだけでも、日々の感情はマイナスか  
らプラスに転じていきます。自分の認知フィル  
ターを点検しながら、この言葉の深みを実感し  
ているところです。



## □ 産業保健の視点：こころと身体は一体。心身ともに活動的な生活を。

毎日の生活を振り返り、ストレスを感じやすくなっている…と感じていませんか？もしかするとそれは、運動不足が原因の一つとなっているのかもしれない。運動が不足すると、身体の姿勢を維持する筋力が衰えるため、姿勢が悪くなります。姿勢の悪さは、脳への血流を悪化させ、頭痛や思考の幅の狭まり等の症状を引き起こします。また、運動不足で血流が悪くなると、体内に疲労物質が蓄積しやすくなり、すぐに疲れてしまったり、疲れがとれ難くなるといった症状の原因となる場合もあります。さらに、頭ばかり使い

身体を使わずにいと、頭と身体がアンバランスな状態となってしまう、不眠という形で症状が出現する場合があります。これらの症状は、身体だけでなく、メンタルヘルスにも悪影響を及ぼし、強い不安感や抑うつ症状等に繋がる恐れがあります。働き盛り世代では、どうしても運動の機会が少なくなりがちですが、健康への第一歩は、「気づく」ことから始まります。身体を動かす機会や環境は意外とたくさんあるものです。それが、「いつなのか」、「どこなのか」、今一度、振り返って考えてみましょう。



水野 麻子  
保健師

## □ 産業カウンセリングの視点：三密を防いで、チームでできる運動を。

『健康を保持・増進する7つの行動』（「平成27年度 健康寿命延伸産業創出推進事業 健康経営に貢献するオフィス環境の調査事業 『健康経営オフィスレポート』 経済産業省）として、「快適性を感じる」「コミュニケーションする」「休憩・気分転換する」「体を動かす」「適切な食行動をとる」「清潔にする」「健康意識を高める」が推奨されています。

一人で「体を動かす」運動も生活習慣病の予防やストレス対策として有効ですが、チームで行う社内運動会などのスポーツ大会は、日本式チームビルディングとも言われるように、健康増

進やストレス対策以外に、コミュニケーションの活性化を図り組織の生産性を高める効果があるといわれています。

コロナ禍で様々なイベントが自粛したり規模を縮小するなど制限がある中、従来と同じやり方でスポーツ大会などのイベントを実現することは難しいかもしれません。しかし、在宅勤務が増えたことで運動不足になったり、コミュニケーション不足から社員が孤独や不安を感じやすい今だからこそ、オンラインツールを使ったり安全に配慮した上で、チームでできる運動を取り入れてみるのはいかがでしょうか。



藤原 育  
シニア産業カウンセラー

## □ 心理学の視点：やり遂げる時の「終わった」「できた」が大切、でも…

運動が健康に良いことは広く知られた常識ですが、メンタルヘルスへの効果に関して同様だと思います。運動のメンタルヘルスへの効果を自分の体験を通して実感している方もいます（実際、私もその一人です）。

一方で運動がメンタルヘルスに悪影響を与える場合があります。毎日運動する人は24～36時間運動しないだけで、緊張やイライラ、うつなどを感じる運動依存の状態になっている場合があり、摂食障害や強迫性障害などの精神疾患が関係している場合もあります。

運動に限らず、課題をやり遂げる時の「終わった」「できた」という感覚には強い快感情を伴います。それにより気分改善や自分への信頼、自信が高まり、意欲の向上などメンタルヘルスに良い効果が得られると考えられます。こうした効果は困難な課題を達成した時ほど大きくなるため、より強い快感情を欲すれば、より困難な課題にのめりこむことになります。

運動は、今の自分にそれが出来たらちょっと達成感がありそうだという程度の負担で行うことがお勧めです。



中村 亨  
公認心理師

# 3 【センターからのお知らせ】 オンラインセミナーを開催しています



オンラインセミナー配信風景  
(2020年9月23日)

## ● 2020年11月～2021年3月開催

【開催日時】

【タイトル】

【講師】

開催日時	タイトル	講師
11月20日(金) 15:00～16:30 (受付締切: 11/13)	メンタルヘルス問題を抱える人の働き方を考える	復職デイケア主任(公認心理師) 清水陽平 シニア産業カウンセラー 藤原 育
12月16日(水) 15:00～16:30 (受付締切: 12/9)	【認知行動療法の発想を生かそう②】 職場の保健指導、病院での生活指導に役立つ 行動変容のコツ	札幌CBT&EAPセンター長 坂野雄二 北海道医療大学名誉教授 専門行動療法士
1月15日(金) 15:00～16:30 (受付締切: 1/8)	緊急事態のメンタルヘルス対策 ～自殺や災害発生時の職場の対応を学ぶ～	札幌CBT&EAPセンター 中村 亨 公認心理師・臨床心理士 産業カウンセラー・行動療法士
2月10日(水) 15:00～16:30 (受付締切: 2/3)	認知行動療法の技法を学ぶ: 考え方をを変えるコツ	札幌CBT&EAPセンター長 坂野雄二 北海道医療大学名誉教授 専門行動療法士
3月19日(金) 15:00～16:30 (受付締切: 3/12)	生活習慣とメンタルヘルス	札幌CBT&EAPセンター 看護師・保健師 水野麻子 三浦清香

## 【受講の流れ】

以下QRコードまたは  
当センターのHPから  
お申込み  
ください。



受付後、受講料の振込  
先をメールいたします。  
(お申込みからメールの返信まで  
に数日いただく場合があります。)

入金が確認できた方  
には、受付締切後に登録  
用URLをお送りします。

登録いただくと受講用  
URLが発行されます。

開催日時にPCなどで受  
講用URLへ接続してく  
ださい。

## ● 受講料：2000円（税込） ● 定員：100名

- 受講料のお支払は事前の銀行振込みのみとなります。振込手数料はご負担ください。また入金後にキャンセルされた場合は受講料の返金はいたしません。予めご了承ください。
- トータルサポートプラン、カウンセリングプラン、産業医契約を利用の企業の方は、御社を担当している当センタースタッフへお申し込みください。
- ZOOMを使用した登録制オンラインセミナーです。講演中にZOOMアプリの機能を用いて受講する皆様の意見を伺ったり、質問したりする場合がありますので、受講の際にはZOOMアプリのダウンロードや最新版への更新をお願いします。
- 開催日から1週間は、録画映像の視聴が可能です。

# 4 【STAFF VOICE】 テーマ：運動の秋か、それとも…

秋に限らず、年から年中運動しているので（運動依存に近いような気がする）、健康には良くないかもしれませんが、運動ではないです。秋はストレスチェックに関連した面接やメンタルヘルス研修が増えるので、仕事の秋でしょうか…

【T】

食です。北海道の秋と言えば、鮭・イクラ・サンマ・エビなど多くの美味しい食べ物がありますが、それで掻き込む白米。これにつきます。この時期の新米なら、白米のみでも甘みを感じながら美味しく頂けます。

【R】

運動の機会を持たなければ…と考え始めて早4年。なかなか行動化できない私です。運動の秋をきっかけに何か始めようかな…。例年は保育園の子ども運動会が楽しみな秋ですが、今年は新型コロナウイルスの影響で中止。何だか寂しい秋です。

【A】

夏頃からアクアリウムにハマりメダカやエビを飼育するようになりました。あつという間に秋になり、気温が下がったことで水質が安定し毎日卵を産んでくれます。水槽を覗いて癒される毎日にセルフケアを体感しています。私には、メダカの秋ですね。

【I】

秋と言えば、食欲の秋、読書の秋、芸術の秋、などがランキング上位ですが、私の秋、たとえば「温泉の秋」ですね。紅葉を眺めながらの温泉は何よりの至福の一時。毎年楽しみにしてるのですが…今年はコロナで温泉自粛の秋、となりそうです。

【N】