



COACH A Co., Ltd.



株式会社コーチ・エイ 取締役 副社長執行役員
国際コーチング連盟プロフェッショナル認定コーチ

稲川 由太郎

ストレスと感情はどうつながっているのか

適度なストレスにはプラスの効果があると言われますが、ストレスはできるだけ抱えたくないもの。とはいえ、ストレスをゼロにすることはできません。だからこそ、ストレスをマネジメントする能力が重要です。

対ストレスに関する用語に「ストレス耐性」があります。ストレス耐性とは、ストレスやプレッシャーに効果的に対処、対応する能力のことで、「ストレスに負けないための能力」といえるでしょう。みなさんご自身のストレス耐性のレベルをご存知でしょうか。

感情はストレスにどう影響するのか

昨年末、コーチングを受ける機会がありました。EQ (Emotional Intelligence Quotient) に関するアセスメントを実施し、その結果を扱うセッションでした。アセスメントの中にはストレス耐性に関する項目があり、そこそこストレス耐性があると思っていた私は、自分がどんなことにストレスを感じやすいのか、その特徴を知ることを楽しみにしていました。ところが、その結果は予想に反するものでした。

- ストレスに対処しようとする、不安や緊張を伴うことがとても多い
- 感情がストレスに対処する能力を邪魔している可能性がある

つまり、ストレス耐性が低いということ。しかし、コーチと話しながら振り返ると、たしかにこの時期には、自分が強いストレスを感じていたことが明らかになりました。そのことに自分でも気づいていなかったのです。

そして、このアセスメントの結果やコーチとの対話は、「感情はどのようにストレスに関係するのか」「感情は自分にどんな影響を与えているのか」という問いをくれるきっかけになりました。

感情に「いい」「悪い」はない

職場には感情、それも不安や恐れ、怒りといったネガティブな感情を持ち込まないほうがよいと考える人は多いのではないのでしょうか。職場に限らず、人前で否定的な感情を表に出すことに抵抗を感じる人は多そうです。そして自分の否定的な感情を抑えるだけでなく、他者にも同じようにふるまうことを期待します。

こうして人前で抑え込まれる感情について、私たちは知らず知らずのうちに「悪いもの」だと考えている可能性があります。そして、これらの感情が自分の内側に湧いてきたときに、それを振り払おうとするのです。

しかし、ハーバード大学で心理学講師を務めるスーザン・デイビッド氏は、否定的な感情を抑え込むことの問題点を指摘します。望ましくない考えや感情を持つことは避けられないことであり、それがリーダーが失敗する理由になるとは考えません。そうではなく、そうした考えや感情にとらわれてしまうがために失敗すると考えます。(※)

そして、こう続けます。

「優れたリーダーたちは、自分の内側で起きていることを鵜呑みにしたり、押し殺そうとしたりすることはない。むしろ、それらに気を配り、自分の価値観に基づいた生産的な方法で向き合う。すなわち、私たちが呼ぶところの『感情の敏捷性 (Emotional Agility)』を養っているのだ」

つまり、どんな感情であれ、自分の内側で感じていることに向き合い、対応することこそが必要なのだと言います。実際に、感情の敏捷性がストレスの軽減やミス抑制、創造性の発揮、職務上の業績向上に一役買っているという研究もあります。

感情をうまく扱うことと、ストレス耐性は関係しているのです。では、感情を扱う能力は、どのように向上させることができるのでしょうか。

感じていること、考えていることを書き出す

自分がどんな感情にとらわれているのかを認識するのは、実はとても難しいことです。実際にコーチングの中でクライアントに「その時、あなたはどんなことを感じたのですか」と問いかけても、喜び、怒り、悲しみ、恐怖、驚き、嫌悪といった自分の感情を迷いなく答えられるクライアントは本当に少ないと思います。

かくいう私自身も、今回のアセスメント結果に表れているように、感情の認識が得意なわけではありません。今回、私のコーチは、とても丁寧に私の状況を聞いてくれました。

「最近ライフイベントで特別なことはないか。仕事は順調か。体の調子は…」

感情を振り返るには、こうして一つひとつ起こったことを思い出しながら、そのときに自分がどんな思いや考えをもち、どんな感情を味わったかを思い出していくのが有効です。

私自身が感情を扱うために取り組んでいるのが、こうして身の回りで起きたことを思い出しながら、自分に湧き起こった考えや感情を書き出してみることです。クライアントにも同じように感情を書き出してもらうという宿題をリクエストすることもあります。

自分の感情を紐解いていくと、自分の考えがどこから来ているのか、何を大切にしているのか、何を軸に物事を判断しているのか、つまり自分の価値観を明確に自覚することにつながります。価値観はあらゆる考えや感情の源になりますから、それを把握していることは、困難が生じたときに自分をコントロールし、対処する一助になるかもしれません。

ネガティブな感情や考えを否定する必要はありません。自分の感情や考えに少し注意を向けるだけで、感情を操る力が備

わり、ストレスへの対処が楽になるのではないのでしょうか。

今回、自分の結果を受けて学んだことがもう一つあります。結果を同僚に話したときに、「稲川さんはストレスに強いでしょう」と異口同音に言われました。自分がどう感じているかは、他人からは見えません。自分自身が表現しなければ、それは他者には伝わらない。相手に自分の状態を伝えることは、相手に自分を知ってもらうことであり、より強固な信頼関係にもつながるはず。それは関係性におけるストレスを減らすことにもつながるでしょう。

自分をよく知ることは、自分に対しても他人に対しても自分を開放していくことなのかもしれません。そのためにも最初のステップとして自分の中の考えや感情を「書き出す」という手段は有効です。

「自分をよりよく知るため」に、今年は書き出すことを習慣に加えてみませんか？

【参考文献】

※ スーザン・ディビッド、クリスティーナ・コングルトン著、「ネガティブな感情をコントロールする方法」、ハーバード・ビジネス・レビュー E1 シリーズ『セルフ・アウェアネス』、ダイヤモンド社、2019年

【WEEKLY GLOBAL COACH Vol.1153 2023年1月18日配信】

■稲川 由太郎

株式会社コーチ・エイ 取締役 副社長執行役員
国際コーチング連盟プロフェッショナル認定コーチ

成蹊大学経済学部卒、米国サンダーバード大学院国際経営学修士 MBA。大日本印刷株式会社の出版営業を経験後、上田短資グループ（ニューヨーク、日本）にて国内外の銀行、商社、証券会社等にて為替取引、金利デリバティブ商品のブローキング業務を実施。その後、株式会社クラウドフットジャパンのプロジェクトマネージャーとして、上場企業およびオーナー企業に対して企業変革プロジェクトを多数実施。ニチモウ株式会社にて代表取締役として会社変革に取り組んだ後、事業承継によりゴルフ場の代表取締役総支配人として異業種経験を活かした経営再生に取り組み事業譲渡後、コーチ・エイに入社。

© 2023 COACH A Co., Ltd. All rights reserved. 本書の全部または一部の無断転載・複製を禁じます。

株式会社コーチ・エイ

東京都千代田区九段南 2-1-30 TEL 03-3237-8050
<https://www.coacha.com>

WEEKLY GLOBAL COACH 登録はこちらのURLまたはQRコードよりご登録いただけます。

<https://www.coacha.com/wgc/>

