



賢いはたらき方のススメ🕒

古賀 良彦さん



生活様式が変化して1年以上になる。仕事はテレワークが主体となり、外出する機会もめっきり減った。仕事もプライベートも自宅という環境が続く中で、ストレスを発散する術を探っている人も多いだろう。コロナ禍で広まったテレワークは、コロナ終息後も継続していく企業が多いという。「テレワークうつ」という言葉もよく耳にするようになり、新たなストレスも気になる中、これからのテレワーク時代を賢く楽しく生き抜くためにはどのようなはたらき方をしていけばいいのだろうか。

精神科医として多くのビジネスパーソンの悩みに対応している杏林大学名誉教授、古賀良彦氏は、「“食う・寝る・休む”を見直すことから始めるといい」と話す。教授職を退官されてからも産業医として、研究者として意欲的に活動し、70代となった今も仕事を楽しんでいるという古賀先生に、テレワークでのはたらき方、特に若いビジネスパーソンを健全に育成するために「テレワーク・プレイ・ブック」を設けるべきなど、賢いコミュニケーションの取り方について、アドバイスをいただいた。

気づかないうちに「テレワークうつ」に。 鍵になるのは“時間の使い方”？ 打倒5分前起床。

— コロナ禍でストレスを抱えている人は増えているようですが、どのような悩みが多いのでしょうか？

古賀：テレワークは通勤もないし、気の合わない人と顔を合わせることもない、自分のペースで仕事ができるなど、便利な点が多いですね。しかし**今はまだ、その仕組みに慣れていない**ため、さまざまな面でストレスになることがあります。元気がなく、生活の質が悪くなっている人も出てきています。



— 生活の質が悪くなっているというのは具体的にはどういう状況でしょうか。

古賀：今までは、電車で通勤し、会社で働いていた。そこにはいろいろなストレスがあったと思うのですが、就業時間が終わって帰途につけば、そこからはオフ時間だと頭が切り替わっていました。オンとオフがはっきりしていたので、ストレスの発散もスムーズでした。それが突然働き方が変わり、習慣が崩れてしまったのです。

自宅でできるからウエルカムだと思って活用できている人も多いですが、自宅では、会社での仕事よりも時間を気にせず、だらだらと仕事をし過ぎてしまう人もいます。また、家族と同じ空間での仕事で集中できずに時間が過ぎる人もいます。さらに休日にどこかに出かけて遊ぶこともしづらく、休日のオンオフも切り替わりにくいのがコロナ禍の生活の難しい点です。

賢いはたらき方のススメ🕒

このように“**時間の使い方が下手**”になってしまった人が増えています。そうして生活のリズムが崩れると、仕事のパフォーマンスも上がらなくなります。

また、そのような人は、健康診断をすると、食べすぎ、運動不足などで体重がメキメキ増えた、生活習慣病になったなど、身体の状態も悪くなっていることが多くみられます。

— 気づかないうちにストレスを抱えているということでしょうか。

古賀:そうですね。コロナ禍になった2020年前半は、生活がガラッと変わったことで、眠れない、食欲がない、食べすぎてしまうなどの急性症状がほとんどでした。状況が長くなるにつれてそういった症状は緩和されています。

しかし、**オンオフの境目がぼやけてきた**ことで気持ちが前向きにならない。これが、今までのうつとは違う、「テレワークうつ(コロナうつ)」の特徴です。いままでのうつは、憂うつ、悲しいなどの症状があるのですが、テレワークうつは、ストレスはないと思っ

ていても、“時間の使い方が下手”になって、ゆるやかに気力が失われていきます。

— どういった方がストレスを溜めやすいのでしょうか。

古賀:特に**社会人経験が短い若い人**はストレスを溜めやすくなっています。今までなら、会社帰りにお酒を飲みながら愚痴で盛り上がり、遊んで発散することができました。そうしたことを行いながら、仕事や社会に慣れていくのですが、今の状況ではそれもままならず、代替手段もまだはっきりしないためです。

— 時間の使い方が悪くなる原因、解決法は何かありますでしょうか。

古賀:「仕事のスタイルが変わってから、生活時間はどうなっていますか」という質問を私はよくします。今は自宅で仕事をするので、始業時間のギリギリ5分前に起きるという人もいます。起きる時間、寝る時間、食事の時間が不規則になっていくと生活のリズムが乱れ、それがどんどん積み重なっていきます。そうした不規則な生活の中で、怒られたり失敗したり。すると、なおさらイライラが募り、落ち込み、そうした感情を収める方法がわからなくなってしまうのです。

早寝早起きはばかばかしいと思うかもしれませんが、実はこれがとても大切なのです。早寝早起きをしていくことで生活のリズムが一定になり、時間の使い方をコントロールできるようになります。

ストレスは“解決”されない。 できることから“食う・寝る・休む”を見直そう。

— ストレスを少なくするにはどうしたらよいでしょう。ストレスは解決できるのでしょうか。

古賀:ストレスは解決すると考えるのではなく、上手に対処していく方法を見つけることが大切です。ストレスと上手に付き合っていくということですね。

賢いはたらき方のススメ🕒

— ストレスを重ねていかにする方法はありますか。

古賀：“食う・寝る・休む”をもう一度見直すことです。昔からあるストレス対処法として、3つの“R”を実行することがあります。”Rest（休む）・Relaxation（リラクゼーション）・Recreation（もう一度やり直す）”です。仕事のストレスへの対処の選択肢がまだ少ない若い人には、職場や上司、先輩からこの3つを実行できるように具体的に教えていくといいと思います。



写真はイメージです 画像提供:PIXTA

“Rest”は、良い睡眠をとること。テレワークでもしっかり休憩時間をとること。オンオフが明確な積極的な休憩が必要です。例えば、パソコンから離れて香をたいたり、お茶を飲むなど。

“Relaxation”は、Restとつながっています。横になるだけではなく、仕事から離れて体操をしたり、散歩をしたり。

“Recreation”が一番大切です。ストレスの語源は、ゆがみ、ひずみ。気持ちや体がひずんだら、もとの丸い状態に戻す（やり直す）必要があります。ひずみは毎日溜まっていきます。なので、毎日上手に対処することが大切です。準備も片づけも簡単で、お金もかからない楽しみを持ちたい。仕事を離れて没頭できることを作る、それがとても大切です。

— おすすめのリクリエーション（Recreation）はありますか。

古賀：外にちょっと出る。例えば、お昼ご飯の弁当を買って帰り、それに何か簡単な一品を自分で作ってみる。本当に簡単でいいんです。それを繰り返していくと、弁当を買って工夫することがささやかな楽しみになります。

仕事前後もほぼ外出せず、たまにコンビニで酒やつまみを買って帰るだけの生活は危険です。

他には、ボードゲームもいいと思います。アナログの遊びで、脳が活性化されていくという研究結果もあるんです。

— 古賀先生が実践されている3つの“R”はありますか？

古賀：自転車に乗ります。乗ると世界が変わります。街のにおいも感じるし、景色が流れて、空気が変わっていく、次々と周りの情報が入ってくるのはいい気分転換になります。途中、書店や文房具店に寄って、些細な雑貨を買うのが好きですね。ちょっとした喜びと、買い物をする楽しみがありますよ。30分から1時間ほどの簡単なリクリエーションです。

「テレワーク・プレイ・ブック」で、仕事や会社に慣れていない若い人に違和感を残したままにしない仕組みを。

— テレワークでコミュニケーションの取り方も変わりますか。

古賀：今はリモート会議が多くなっていますね。今まで仕事をしてきた同じメンバーとのリモート会議であれば、その場の空気も、相手の気持ちも読めますから、配慮したり、相手のことを考えながら進めることができますと思います。

また、直接対面の会議の場合に、会議で意見が割れて、その後に1対1で話してフォローをしていたような事を、リモートでオフにした後に同様のフォローをしなかった場合はどうなるでしょう？ 特に社会人経験が少ない若い年代の人は、仕事や会社に慣れていないことが多いので、違和感が残りやすくなります。



写真はイメージです 画像提供:PIXTA

賢いはたらき方のススメ🕒

その違和感が解決しないまま仕事が進んでしまうと、心に残るものを引きずってしまい、ストレスが重なっていくことがあります。

— 上司や先輩が、若い人のストレスを軽減するコミュニケーションをとる方法がありますか。

古賀: 社会人としての経験が長い上司や先輩も、その経験値をいかしたアドバイスを押し付けるのではなく、例えば、会社や部署、グループ別で具体的なケースを挙げた対応方法、ストレスを回避する具体的なアドバイスなどをまとめて「テレワーク・プレイ・ブック」みたいな物を用意するのも一つの方法です。堅苦しくないものの方がいいですね。

中間管理職の方がきつくなっているという話も聞きます。今はテレワークの制度の方に焦点が当たっていますが、**コミュニケーションのフォローになる具体的な考え方**を用意できると、お互いに幸せに仕事ができると思います。

— テレワークをうまく進めるには、むしろ直接対面している時よりも一歩踏み込んで、相手を気遣うことが大切なのですね。

古賀: 環境に合わせて、相手の心の状況に耳を傾けることが大事です。

「いざよく学び、いざよく遊べ(study hard, play hard)」 年齢を重ねて働き続けられる秘訣。

— 古賀先生は教授職を退官されて75歳になった今も、変わらず意欲的に活動されていますが、ストレス対処法などがありますか。

古賀: 大学を退官後は、産業医を担当する日もあれば、企業との研究にいそしむ日もあり、クリニックで患者さんと対面している日もあります。毎日違うことをしているかもしれませんが、忙しいほうがいいたろうと思っています。ストレス対処法は、先ほどお伝えした自転車とちょっとした買い物です。仕事と息抜き、やはり**気持ちの切り替えが大切**です。



2016年2月、古賀良彦教授としての杏林大学最終講義の模様 ©杏林大学

賢いはたらき方のススメ ㊤

— 今後はどのように働いていきたいなどのお考えはありますか。

古賀: 休むことは考えていないですね。**生涯現役**で続く限り働こうと。何かあったら精一杯やり、精いっぱい遊ぶのがモットーです。肩に力が入っていない感じで続けていきたいですね。

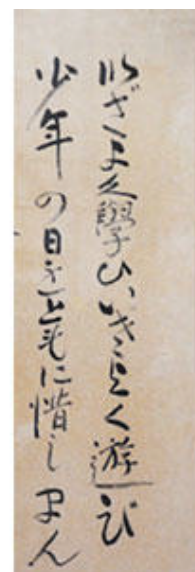
— 杏林大学での最終講義でも、「いざよく学び、いざよく遊べ(study hard, play hard)」と話されていましたが、ご自身が実感されてきた事柄はありますか。

古賀: 母校の中学校の校歌にあった歌詞なんです。「いざよく学び、いざよく遊べ(遊べ)」なんて、珍しいですね。堀内敬三作曲、佐藤春夫作詞。当時から気に入っていてずっと心に留めていました。だから今も、仕事をしたらちゃんと遊ぼうというのが基本になっています。

海外の学会などにいくと、もちろん研究結果を発表したりセミナーなどで学ぶことが主体にありますが、期間中には、休日もあり、エクスカージョンの時間もしっかり設けられているんです。**“頭を使って勉強したら、ここからは遊ぶ時間”**ということですね。それを日常でも実践しているわけです。遊ぶ時間があることで、勉強を上手に手助けしてくれます。人生もその精神で楽しんできました。

— 年齢を重ねて働き続けられる秘訣は？ 定年を迎える多くの方がまだまだ活躍できる時代になると思うのですが、ご自身の経験を踏まえてアドバイスをお願いいたします。

古賀: 年齢を重ねてきてからこそ、**どんな形でも世の中に出たほうがいい**と思います。自分がほけないように考えなければいけない。だからこそ、新たな人のつながりの中に入っていくことが大切だと思います。人とのコミュニケーションが一番頭を使うからです。イキイキとした人との接触を大切にしていけることが長く働いていく秘訣ではないでしょうか。もちろん、今はコロナ対策を万全にしてから出たいですね。



© 慶應義塾普通部
普通部の歌 抜粋

取材後記

古賀先生に現在の生活についてうかがうと、「毎日違うことをしています。今やれることを精いっぱいやり、精いっぱい遊んでいるから楽しいですよ」と話されました。とてもご高齢とは思えないバイタリティ溢れる日常をうかがい、ただただ驚くばかりです。中学生時代の校歌の3番の歌詞「いざよく学べ、いざよく遊べ」が心に残り、社会人になってからもずっとその言葉を基本精神として生活しているという古賀先生は今でもとにかく楽しそうで、お話を聞いているこちらもし嬉しさをおすそ分けしていただいた気持ちになりました。いつでもその場を楽しむことは、じつは意外と難しいと感じます。生活していればストレスは少なからず感じることも。しかし、ストレスがあると自覚して立ち止まったり、ひと休みしていければ、ストレスと上手に付き合っていけるのかもしれません。

プロフィール

古賀良彦先生

杏林大学名誉教授・医学博士。1971年慶應義塾大学医学部卒業後、同大学医学部精神神経科学教室を経て、1976年杏林大学医学部精神神経科学教室に入室。1999年同教室主任教授。2016年に教授職を退官。うつ病、睡眠障害、総合失調症、ストレス障害の治療・研究のエキスパート。日本催眠学会名誉理事長、日本薬物脳波学会副理事長なども務める。著書『熟睡する技術』（2013年メディアファクトリー）、『いきいき脳の作り方』（2010年 技術評論社）、『週末うつ』（2012年青春出版社）など多数。

