

ライフサポート

職場や家庭で抱えるストレスを軽減しようとして、独り言が活用されている。前向きな内容をつぶやくことで自らの考えや気持ちを整理し、悩みや不安を和らげる効果が期待できるという。心理学の分野では「セルフトーク」と呼ばれ、市民向け講座にも取り入れられている。専門家は「冷静に行動するための手段の一つとして、独り言を上手に生かしてほしい」と助言する。

「グッジョブ」「ナイス！」。3月中旬、大阪市浪速区の会議室で開かれた50代向けのセミナー。4人の受講者が、将来の理想や目標を写真や文字で紙に表現し、頭に浮かんだイメージを声に出した。

受講者の一人で英語講師の吉村継子さん(50)は自分の5年後の理想を描いた紙に「ラグジュアリー」と書き、理想に近づいた自分を想像して「グッジョブ」と何度かつぶやいた。

吉村さんは受講当初、仕事を続けるべきかどうか悩んでいたが、「『私は何が好きだったかな』と自問しながら理想を模索した結果、今の仕事が好きだという思いを再認識した」と晴れやかな表情を見せた。

セミナーはキャリアコンサルタントの緒方幹代さんが主宰。悩みを抱える人に

ストレス軽減には独り言



自分の理想の姿などを思い浮かべ、そのイメージを口に出す(3月、大阪市で開かれたセミナー)

「セルフトーク」で思考整理

キャリアの生かし方を見つけてもらうのが狙いで、参加者の多くは女性だ。

緒方さんは「自分はこうありたい」というイメージを口にするのが落ち着く。自律神経を整えることで、悩みによるストレスも軽減できる」と話す。

精神科医でゆうメンタルクリニック(東京)のゆうきゆう総院長は「独り言は自分の思考を整理する効果がある。声に出すことで不安や孤独が和らぎ、気持ちに楽になる」と強調する。

人材研修などを手掛ける「スパイラルアップ」(大阪市)の原邦雄社長は、企業向け研修で「よくやった」「今日は頑張った」などと自分をほめる独り言を勧めている。

社員の定着率の低さに悩む外食企業への研修では「普段から『苦手な作業がうまくいった』など自分をほめるよう心掛けて」と

不安や怒り制御 責める言葉NG

社員らに助言。各社員が実践した結果、チームワークが向上したという。別の企業では、社員の結束力が強まり離職率が22%から8%に縮小した事例もあった。

「セルフトーク」は米国を中心に海外で研究が進む。大舞台で実力を発揮できるような感情のコントロールを身に付けるためにスポーツ選手らが専門家から指導を受けることも多い。

コーチング技術などを教える兵毛孝一さん(60)は「気が進まないことでもこれをやることにする」などと言い換えると脳が良いイメージを作り出し、ストレスの原因に対する見方を変えられる」という。

自分や他人を責めるような言葉を使わないことが大切だ。兵毛さんは「自分にはダメだ」「あいつは嫌い」という言葉をつぶやくと、周囲との調和を重んじる日本社会では、必要だ。つぶやきが多いと、周囲から「変わった人」と思われて人間関係に支障を来す恐れもある。

独り言の内容や回数によっては、うつ病や統合失調症などが疑われることもある。

ゆうメンタルクリニックのゆうきゆう総院長によると、独り言は孤独を感じるとつぶやく傾向が強くなる。独り言自体は悪いことではなく、とっさに出る無意識の独り言は問題ないという。

ただうつ病などで症状が深刻化すると、独り言の回数が増えたり危険な内容を口にするようになったりする。被害妄想や誰かを攻撃する言葉のほか、独り言ではないが突然笑ったり怒ったりする場合は、病気が疑われるという。

ゆうきゆう総院長は「独り言のように見えても、本人は誰かと会話していると思っているケースがある。自分で症状に気付くのは難しいため、周囲の人が変化を察知して医療機関の受診を促す必要がある」と指摘する。

独り言のメリットとデメリット

メリット	デメリット
<ul style="list-style-type: none"> 自分の思考を整理し、気持ちを楽にする 不安や孤独による心理的ストレスを和らげる 衝動的な怒りを鎮める 前向きな言葉でやる気を高める 自分を第三者として客観視できる効果がある 	<ul style="list-style-type: none"> 自分を責める言葉は重圧やストレスになる 相手を責める言葉はその人とのコミュニケーションに支障をきたす 内容によっては暗い気持ちを増幅する 回数が多いと「変わった人」と捉えられることも

(注)緒方さん、ゆうきゆうさん、原さん、兵毛さん、安藤さんへの取材を基に作成

場所とタイミング 考えて

周囲との調和を重んじる日本社会では、必要だ。つぶやきが多いと、周囲から「変わった人」と思われて人間関係に支障を来す恐れもある。

独り言の内容や回数によっては、うつ病や統合失調症などが疑われることもある。

ゆうメンタルクリニックのゆうきゆう総院長によると、独り言は孤独を感じるとつぶやく傾向が強くなる。独り言自体は悪いことではなく、とっさに出る無意識の独り言は問題ないという。

ただうつ病などで症状が深刻化すると、独り言の回数が増えたり危険な内容を口にするようになったりする。被害妄想や誰かを攻撃する言葉のほか、独り言ではないが突然笑ったり怒ったりする場合は、病気が疑われるという。

ゆうきゆう総院長は「独り言のように見えても、本人は誰かと会話していると思っているケースがある。自分で症状に気付くのは難しいため、周囲の人が変化を察知して医療機関の受診を促す必要がある」と指摘する。