

「五月病」について

1. リズムの変化

右掲は少し大袈裟な表現ですが五月病のイラストです。4月から新年度に変わり、職場が変化するなどの影響があつてGWの長期連休が終わると「やる気」が出ないという方が出て来ます。現象的には4月に張りつめた緊張感がGWで緩み、その緩みを戻す事が難しく心身の両面で変調をもたらすという現象です。すなわち、ストレスの変化が影響するので、ストレスの発散が課題になります。特に、新社会人は学生から変わったばかりでGWで緊張感が緩んだままの状態で見実とのギャップに体調や心理的に変調を起こしやすいのです。几帳面で真面目な方や一人で抱え込んでしまう方、おとなしい方や完璧主義な方は五月病が進行して鬱病に発展しやすいと言われています。



五月病対策としては、リズムカルな生活を基本として「趣味」や「運動」に没頭して充実感を得る事や社会的(対人)に会話することで間接的にストレスを発散する事などが挙げられます。弊社の事例では、先輩社員が年末に転勤して、後を引き継いだ社員が新担当として挨拶に回った際にお客様に厳しく「声が小さい」などと叱責されて、正月休み明けに退職願を出して来たケースがありました。本人はお客様の叱責が強いストレスになり、このお客様を担当する事に恐怖感がついたので。正月休みだったので、家族だけで相談したが恐怖心が融けずにいきなり辞表となった展開でした。入社拒否だったのでご自宅まで行って遺留を試みたがムリでした。

2. 「楽しそう」の手順

右掲は「好きな事＝仕事」というイラストですが、この絵から「楽しそう」という印象が浮かんで来ます。私は、徒歩で出勤していますが、自宅と事務所は直線で500mと近いのです。昼食は自宅で頂いているので2往復するので2kmのウォーキングです。1日1万歩と言いますが、歩幅70cmなら7kmになります。そこで、街ジムという手法で、例えば、氏神様にお参りして帰宅するコースをつくり30分2.5kmを歩くようにして距離を伸ばすようにしています。



また、歩くという単調な運動はなかなかリズム感が出来ないのです。ある時、楽しそうに歩く姿を思い浮かべ、手を振って、歩幅が大きく歩く姿をイメージしたのです。試しに、手を振って歩くと姿勢が良くなり、歩幅も広がったのです。勿論、速度が上がり、人の流れに遅れなくなったのです。自覚的には、手を振る事でリズムカルになり、さらに血流が良くなり体温も上がった感じがするようになったのです。この事から、「楽しそう」にする事がキーだと考えるようになったのです。

仕事面では「些事優先」を基本にしています。例えば、毎朝、あべのハルカスの写真を撮り、それをFaceBookに挙げる事から始めるようにして、さらに、メールのチェックや朝の雑用などを行なうようにしています。Teamviewer でお客様のPCに入り込んで日報のチェックも行なうようにしています。このようなルーチンで仕事を始めて、仕事がない時はこのような記事を書くようにして時間の空きがないようにしています。記事はネタがポイントなので、ネタ探しを普段から心がけるようにしています。例えば、新聞記事や広告からもヒントを頂いています。また、お客様をネタにするのは良くないので、間接的な話題に置き換えたりしています。一番楽な方法は、お客様を増やして課題を多くする事ですが、加齢でお客様との距離が広がっているので難しくなっています。そして、大切な事は自分で解決できる課題と他人に解決して頂くものに仕訳る事です。システムの事を息子や山口さんにお願いしている状況です。

3. 充実と達成感

私は、若い時に自律神経失調症になった経験があります。「コンピュータをやりたい」と言って就職したのですが、お陰様で3年目にコンピュータ(IBMシステム32)を導入して頂き、バッチ処理から始めたのです。この時期は「オフコン」が出現してコンピュータのターニングポイントでした。4年目に画面端末で処理できる機種(IBMシステム34:S/34)が発表されて導入すべく部下を配属してもらったのですが、生憎のオイルショックや排ガス規制などで自動車販売が低迷したので、S/34の発注が伸びてしまったのです。その結果、バッチ処理を部下に任せたので開発の仕事が無いので手持無沙汰な1日を過ごすようになり、ついには、自律神経失調症に陥って体調を崩した経験があります。2年後に景気が回復してS/34を発注して、画面処理のシステムづくりに没頭できて体調を回復できた経験があります。

平成7年に創業した際は「お客様がゼロ」の状態からスタートでしたから、本来なら、1日の仕事量がないので「ヒマ」の波動が充満する筈でしたが、初めてのお客様の指導の為に友人向けのFax通信(<https://web-ami.com/&htushin/1.html>)を月2回(第1、3水曜日)発行と決めて記事を書くコツを収集する事を始めたのです。当時はシャープのワープロ書院を使っていたので、パーツ毎に制作してB4の台紙に貼付け編集する方式で行っていました。その後、50号(<https://web-ami.com/&htushin/50.html>)からパワーポイントを台紙代わりにしてPC上で編集するようになりました。この頃は「花◎主義」と言って、一日を振り返って良かった事に◎をつけるようにしていました。時間的な充実感と成果による達成感を大切にしていたのです。

サラリーマン時代のシステム開発も、独立創業して行なったFaxマーケティングもゼロからのスタートだったので、常に目標を掲げ続ける事がポイントでした。コンピュータは20代前半から、Faxマーケティングは40代後半からのチャレンジでしたが未知の事に夢中になって試行錯誤していたのです。「道」は歩いた跡に出来ると言いますが、「壁」に跳ね返されそうになっても創意工夫して突破したので「一本道」を歩む事が出来たのです。例えば、船井総研で同じ時に約30人が学んだのですが、「迷わずに続けている」という人は今や私一人になっています。「一本道」が正解か否かは終わってみないと分かりませんが、73才の今も「百歳現役」を目指して「時間」の充実と「成果」の達成感の両面で味わえているのは最幸と感謝しています。

4. 「独り言川柳」で「充実感」

最近ではリスクリングと言って、現役時代が長くなりスキルの変化が速くなっており、途中で新しい技術に挑戦する時代になっています。お陰様で私は20代から40代前半まではサラリーマンでコンピュータを担当し、平成6年に船井総研の客員経営コンサルタント養成学校でコンサルティングを学び資格を取得し、それを武器に独立創業して「情報術」x「システム術」の領域で企業なら100%普及のFaxをメディアにしてマーケティングを貫いて来ました。

昨年10月に大手術(大動脈瘤)を受けた結果、養生に時間を割くようにしているので「充実感」が少なく、その結果、お客様への貢献も少なくなって「達成感」が小さくなり「転換期」に差し掛かっています。主治医との合言葉は「100%回復」なので、まず体力・気力の充実に努めていますが、高齢の為に回復力が乏しく焦燥感があります。それを補ってくれるのが右掲の「独り言川柳」です。3月8日に初めて読んだ句ですが、意外にハマって約1ヵ月間に24句も詠んでいます。ブログ(<http://ami.txt-nifty.com/blog/2023/03/post-3cd6fd.html>)に公開して、同時にFaceBookにも公開し、ブログのカウンターが上がる速度も随分増して来ました。この句は自分で「よく出来ました」という出来栄もあって「悦」に入っています。こんな新分野が突然拓け、今後、続けて行きたいと思っています。

プレゼント
少しときめく
我が残春

【AMIニュースのバックログは <http://www.web-ami.com/siryu.html> にあります！】