



ストレスを糧にする“メンタルタフネス”とは

株式会社ルネサンス スポーツクラブ&スパ ルネサンス 野田24

メンタルヘルスについて 1/2

株式会社ルネサンス <https://www.s-rennaissance.co.jp>

近年、従業員の健康を支援することにより、従業員一人ひとりの活力向上、ひいては組織全体の活力向上や生産性向上を図る“健康経営”に向けた取組みが推進されています。従業員の心と体の健康を守るうえでも、メンタルケアや健康支援など、心と体の健康に関する取組みを実施している企業さまも多いのではないのでしょうか。従業員のメンタルヘルス対策は、ストレスチェックを受けた後、必要に応じて産業医との面談によるメンタルケアを行うのが一般的ですが、メンタル不調に陥る前の一次予防も、健康経営の推進においては重要です。そこでこの記事では、従業員がメンタル不調に陥る前に、ストレスを適切に受け止めて、成長の“糧”にする力を養う“メンタルタフネス”について解説します。



メンタルタフネスとは？

メンタルタフネスとは、ストレッサー（※）に対して、“良い思考”で判断を行い、適切な感情や行動を起こせる状態を指します。起こった事実は変えられませんが、事実に対する受け止め方を変えることで、心と体を良い状態で保てるようになります。しかし、メンタルタフネスは誰もが自然に実践できるわけではありません。同じ出来事でも、深く思い悩んでしまう人もいれば、まったく気にならない人もいます。※ストレッサーとは、ストレスの要因となる刺激や出来事のこと。出典：経済産業省『[健康経営](#)』

ストレッサーとストレスの関係

メンタルタフネスを目指すためには、根本となる“ストレス”と“ストレッサー”との関係を正しく理解することが大切です。

ストレッサーとは ▼4つのストレッサー

★ストレッサー（ストレスの要因）



1. 環境的ストレッサー（天災・人災）
2. 社会的ストレッサー（仕事・家庭）
3. 身体的ストレッサー（病気・加齢）
4. 心理的ストレッサー（人間関係等）

★ストレス（ストレス反応）



1. 体の反応
不眠、頭痛、胃痛、肩こり、腰痛
高血圧、便秘、めまい等
2. 感情、考え方の反応
集中力の低下、自信喪失、不安
いらいら、疲労感、気力低下、絶望感
3. 行動の反応
孤独感、孤立、人を避ける
人と話すのが怖くなる 等

ストレッサーとはストレスの要因となる刺激や出来事での4つに分類されます。

ストレス反応とは3つとなります。主に4つのストレッサーが要因となり、ストレス反応を引き起こすとされています。ここで重要なのがストレッサーは必ずしもストレス反応を引き起こすとは限らないということです。

ストレス反応のメカニズムについて、次項でもう少し掘り下げて解説します。

ストレス反応のメカニズム

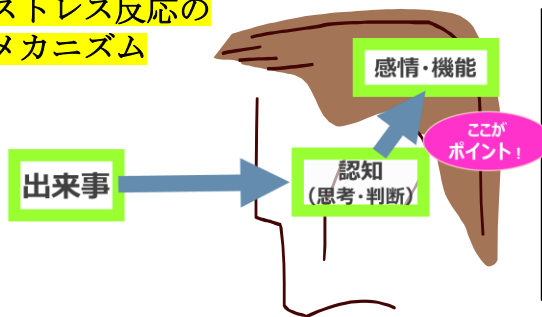
ストレス反応は、アメリカの臨床心理学者であるアルバート・エリス氏が提唱する『ABC理論』に当てはめると、次のようなメカニズムで引き起こされます。

▼ABC理論

段階	行動の流れ
Activating event (出来事)	思いどおりに変えることのできない出来事、事実
Belief (認知・判断)	出来事の解釈次第で、良くも悪くも捉えられる
Consequence (結果)	認知する方法で結果が変わる

例えば、起こった事実（A：出来事）を悪い思考（B：認知）で捉えれば、不適切な感情や行動（C：結果）につながるという仕組みです。悪い思考とは、根拠のない決めつけをしたり、過大・過小評価をしたりすることが挙げられ、悪い思考は、考え方のクセが影響していると考えられています。そのクセを修正することで、メンタルタフネスに近づけるようになります。

ストレス反応のメカニズム



起こった事実は変えられませんが、考え方や捉え方はトレーニングをすることでコントロールが可能です。それらを変えれば、結果として感情や行動が変化します。良い思考になれば、ストレスがストレス反応を引き起こさないこともありますので、ストレス反応のメカニズムを知り、悪い思考に陥る原因を自分で発見することが大切です。



悪い思考のクセと改善方法については、こちらの記事で解説しています。

【ストレス対処】

ストレスを認知するときの“悪いクセ”と改善方法



記事はこちら



資料請求はこちら

まとめ この記事では、メンタルタフネスについて、解説しました。

『ルネサンス』では、メンタルタフネスセミナーを開催しております。セミナーではワークを通して、参加者の気づきを促すことで、自分でコントロールできるように導きます。

活動紹介

株式会社ルネサンス / スポーツクラブ&スパ ルネサンス野田24

「生きがい創造企業」を理念とする私たち株式会社ルネサンスは、複合スポーツクラブの経営を中核とし、企業・自治体・地域の健康づくり支援や、介護リハビリ事業などを行う健康ソリューションカンパニーです。スポーツ事業に長年従事して培ったノウハウとスキルを活かし、健康寿命を延ばすための「正しく楽しい健康づくり」で、企業の健康経営®(※)の推進や、地域住民の健康増進・保持をサポートします。※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。