



仕事かなかなか片づかない!

心も体も、ギブアップしそうなとき…

新年度がスタートして、新しい仕事や前年度から持ち越した仕事を大量に抱えている人も多いのでは？人は忙しいときほど前後が見えなくなり、がむしゃらになりがちです。しかし、がむしゃらにがんばることが、必ずしもよい結果を生むとは限りません。心と体がギブアップする前に、少し立ち止まって状況を見渡すことも大切です。そして、できるだけストレスを少なくしながらがんばる方法があるいはがんばらなくてもすむ方法を考えてみましょう。

監修 ● 六番町メンタルクリニック所長
JDC精神療法センター所長

野村総一郎 (精神科医)

**達成感が得られれば、
たいへんな仕事もがんばれる！**

会社が忙しい時期や、新しいプロジェクトが発足したときなどは、普段よりもたくさん仕事の仕事を任されることがあります。どんなに忙しくても、仕事が順調に片づいていけば、それほどストレスにはなりません。ひと段落したときにしっかりと休養をとれば、体の疲れも解消できるでしょう。

しかし、やってもやっても仕事が片づかないときは、体だけでなく、心にも疲労が蓄積します。先の見えない仕事にひたすら時間を強いられるというのが、最もストレスになるのです。

そんなとき、心と体を守るために大切なのは、「何が何でもやらねば！」と、根性だけでやり続けようとしないうことです。



まずは仕事の全体像を把握することから…

す。「いつになったら片づくのか…」「こんな調子で間に合うのだろうか…」、そんな不安や焦りを抱えたままいくらがんばっても、仕事は空回りするだけです。結果、仕事が期限までに終わらなかつたとしたら、会社にダメージを与えるだけでなく、自分の心と体も大きなダメージを被ることになりかねません。

大量の仕事を抱えてしまったときは、むやみやたらに手をつけるのではなく、まずはその仕事がどのように動いていくのか、全体像を把握することから始めてみましょう。そして、何を、どのような順番でこなし、どのようなレベルに達すればよいのかを考えながら、大量の仕事の小分けにするのです。小分けにした仕事が1つ終わる度に、達成感を得られるようにするということです。

どんなにたいへんな仕事でも、先が見

えていけば、がんばることができそうです。がんばっている間に、何度も達成感を味わうことができれば、心理的なストレスはたまりにくいものです。

**ムリなものはムリ！
ときには開き直ることも必要**

仕事の全体像をじっくり見据えたとき、どう考えても自分の許容量を超えているのがあきらかな場合もあるでしょう。

そんなときは、最初から「ムリだ」と開き直ることも大切です。開き直るといっても、仕事を放り出して飲みに行けと言っているわけではありません。1人でこなせないのであれば、人員を補充してもらおう。スケジュールに無理があるのなら、可能なスケジュールで切り直してもらおうなど、黙って引き受けるのではなく、会社側に具体的な提案をするのです。仕事を成功させるため、より効率よく仕事を運ぶための提案ですから、あきらめて投げ出すのとは違います。

大量の仕事を抱えて悲鳴を上げている人のなかには、お人好しな性格が災いして仕事を押し付けられてしまう人、社内での評価が気になって断れないという人もいます。しかし、いくらがんばっても仕事が完成しなければ、その人の評価にはつながりません。

無理なことは無理だと言う勇氣を持ちましょう。そして、その理由と提案をきちんと提案できる社員こそが、有能な社員といえるのではないのでしょうか？