

# パワハラによるパニックから、素早く抜け出す方法

## はじめに

はじめまして、三國雅洋です。

この小冊子は、パワハラ・職場いじめなどにより、パニックに陥る状況から素早く抜け出す技術をお伝えするものです。

パワハラ・職場いじめにあえば、誰でもパニックになります。

焦って、仕事のミスが増えると、さらにパワハラを受けることにつながります。

この状態が続くと、精神状態を良好に保つことが難しくなり、身体にも影響が出てきます。

そのようなことを防ぐためにも、パニックになったあとの悪循環を防ぐことは重要です。しかも、その方法は、その場ですぐに効果が表れるような者である必要があります。

この小冊子をお読みいただければ、その手順がしっかりとわかるようになります。

パワハラや職場いじめを受けて、心が乱れたとき、自動的にリラックスモードに入ることができるようになります。

そして、リラックスモードを持続することができるようになります。

すぐに立ち直って、冷静に対応できるようになります。

心理学的にも効果があるとされている方法ですので、ぜひ使ってください。

この小冊子によって、あなたが、パニックによる悪循環から抜け出して、心身を健康に保つことができるようになったら、これに勝る喜びはありません。

では、さっそく読み進めて下さい。

平成28年4月1日 三國 雅洋

## リラックスをする

まず、リラックスすることの重要性を確認しておきましょう。パワハラや職場いじめを受けると、人は「闘争・逃走モード」に入ります。これは交感神経優位の、緊張状態です。

その場の問題に、過去に慣れ親しんだ行動で、素早く対処しようとします。大昔で言えば、狩りに出かけて、獲物を発見したときの状態です。

戦うか逃げるかを瞬時で判断し、戦う場合は素早く行動に移して獲物をしとめようとする。逃げる場合も、周りの状況ではなくて、とにかく早く逃げるように行動を起こす。瞬時の判断が優先される、緊張状態です。

この状態は、過去に自分が慣れ親しんだ行動しかとることができません。逆に言えば、その問題そのものを解決するような、新しい解決策は思い浮かびません。

この「闘争・逃走モード」での対応で、パワハラが解決すればよいのですが、そうでないからこそ、あなたはお困りなのでしょう。

そうすると、あなたはまず、「闘争・逃走モード」から脱出して、「休止・計画モード」に入る必要があります。

人間の脳は、大きく2つモードがあり、1つは「闘争・逃走モード」、もう1つが「休止・計画モード」です。

「休止・計画モード」は副交感神経優位のリラックスモードであり、感情よりも理性が優先する、いわゆるアイデアが浮かびやすい状態です。

パワハラによるパニックに陥り、悪循環になりやすい人は、いかに早くこの「休止・計画モード」に戻るかが大切です。

そのためには、まずはリラックスする必要があります。

副交感神経優位のリラックスモードに入ること、悪循環を起こす「闘争・逃走モード」から逃れられるからです。

## 深呼吸をして、リラックスモードに入る。

では、どうやってリラックスモードに入るかです。

そのための最も簡単で、効果的な方法が、深呼吸です。

心理学の実験により、人は1分間に4〜5回の深呼吸をすると、自然と「休止・計画モード」に入ることが分かっています。

自然と血圧が下がり、リラックスするようになっていきます。

1分間に4〜5回ということは、1回の深呼吸で10〜15秒です。

5〜7秒で吸って、同じように吐く。

このような深呼吸をすることで、脳は自然とリラックスモードに入ることがわかっています。

一度、試してみると、とても長いことに気が付くでしょう。

日々の仕事場で、このような呼吸をしている時間はないかもしれません。

そこで、より簡単な方法をお教えしておきます。

それは、呼吸をするたびに、身体の力を抜くことです。

特に息を吐くときに、全身の不要な力を抜くことをお勧めします。

肩や、背中を抜いたり、パソコンを打つときも指の力をできるだけ抜くようにする。

立っているときも、腕の力はできるだけ抜くようにしておく。

このように、全身の力を最小限にするようにするのがいいです。

息を吸うときには自然と力が抜けるので、息を吐くときだけ意識して、力を抜きましょう。

体の力が抜ければ抜けるほど、脳も自然とリラックスモードに入ります。

もちろん、余裕があるなら、深呼吸をしながら全身の力を抜くようにすることもおすすめです。

日常生活の中でも、できるだけリラックスモードを保つようにしておくこと、緊張状態になったときに、すぐに「今、緊張状態に入ったな」とわかるようになりますから、普段からリラックスモードを継続するようにするのも、おすすめです。

## IF・THENプランニングで、リラックスを条件付ける。

そうは言っても、なかなか緊張状態で、リラックスを思い出すことは難しいかもしれません。

リラックスすべきだと分かっているけども、リラックスすべきということ自体を、忘れてしまふのが「闘争・逃走モード」です。

そこで、使ってほしいのが「IF・THENプランニング」という心理学的手法です。

これは、即席の条件付けとも呼ばれるもので、もともとは行動を起こすために使われる手法です。

「もしX（状況）なら、Y（行動）する。」と心の中で、3回唱えるだけ、というとてもシンプルな方法ですが、これだけでYという行動を実行する確率が2倍以上になることがわかっています。

ですから、「もし緊張したら、すぐに体の力を抜く。」とか、「もし緊張したら、深呼吸をする。」、「もし怒られたら、深呼吸をする。」のように3回ずつ唱えておけば、緊張した状態になったら、自然と深呼吸や、身体の力を抜くことを思い出すことができるのです。

ただ、「もしX（状況）なら、Y（行動）する。」という形式で文章を作り、心の中で3回唱えるだけです。

たとえば、次のような文章が良いかもしれません。

- ・上司から呼び出されたら、深呼吸をする。
- ・注意をされたら、肩の力を抜く。
- ・緊張していることに気づいたら、ゆっくりと深呼吸をする。
- ・肩の力が入っていることに気づいたら、肩の力を抜く。
- ・腹が立ったら、心の中で5秒数えながら呼吸をする。
- ・悪口が聞こえてきたら、全身の力を抜いてリラックスする。

このような文章を作って、心の中で3回唱えておきましょう。

そうするだけで、緊張状態に陥ったときも、素早くリラックスモードを取り戻すことができるようになります。

簡単な方法ですから、ぜひ試してくださいね。

## セルフトークのコントロールで、リラックスを継続する。

I F・T H E N プランニングを使って、リラックス状態に入ったとしても、そのリラックスモードを継続するのが難しいかもしれません。

パワハラや職場いじめを受けていれば、精神状態としては、ネガティブになりやすいのが当然です。

どうしても悲観的に物事を捉えやすいので、すぐに緊張状態になってしまいやすいのです。

そこで、使ってほしい技がセルフトークのコントロールです。

セルフトークとは、簡単に言えば心の中の声のことです。

人は、心の中の声による影響を強く受けることがわかっています。

具体的には、他人から言われるのと同様のインパクトを、心の中の声で受けるのです。

たとえば、他人から「しつかりしろよ。」と言われるのと、自分で自分に「しつかりしろよ。」というのは、ほぼ同じような効果があるのです。

ですから、このセルフトークをうまくコントロールすることで、自分自身を常にリラックス状態に導くこともできます。

具体的には「あなたなら大丈夫。」「ネガティブになるのは仕方ない。けれど、その状態にいるなんて、あなたらしくない。」という言葉を自分に語りかけるのです。

もちろん、自分がリラックス状態を継続するのにもっと役立つ言葉があれば、それを自分になげかけましょう。

そうすることで、自分の心を常にリラックス状態に保つことができるようになるのです。

## 終わりに

パニックになると、理性がうまく働きません。だからリラックスすることが大切です。

しかし、パニック状態になると、リラックスが大切ということさえ忘れがちになります。ですから、それを思い出す仕掛けを作っておく。

そして、仕掛けが働いてリラックスできたら、それをセルフトークのコントロールで持続するようにする。

こうすることで、リラックスを保つことがしやすくなり、リラックス状態になることもしやすくなります。

この小冊子でお伝えした内容は、とてもシンプルです。しかし、シンプルですが効果的な方法です。

もつと難しい方法を教えてほしいというのであれば、お伝えすることもできます。実現するのはとても難しいけれど、効果がありそうな方法をお伝えすることもできます。しかし、それにどれほどの意味があるのでしょうか。

簡単に効果的な方法を、ぜひ身に付けてください。

この方法を身に付ければ、パニックに陥る回数が減り、パニックになったとしても簡単に回復できるようになります。パニックによるミスも減りますから、悪循環から逃れられます。すぐに回復できることがわかるので、自分に自信が持てるようになります。心に余裕を持つことができるようになり、笑顔でいられる時間が増えます。

今回お伝えした内容は、そのような効果を実際に持つことができる技術です。

ぜひ日常で使って、パニックによる悪循環を防いでください。

そうすることで少しでもストレスが減り、あなたの心身への悪影響が少しでも減ればと思いつながら書きました。

あなたがこの小冊子をきっかけに、少しでも笑顔でいられる時間が増えたらと思っています。

ここまでお読みいただき、ありがとうございました。