

40代のストレス対処法

下園 壮太

(メンタルレスキュー協会理事長・元自衛隊心理教官)

あるクライアント

Fさん、42歳、女性、独身。一部上場企業の営業勤務。年度末の異動を希望していたが、かなわず、相談に来た。

Fさんは入社以来、15年人事総務の仕事をしてきた。ところが3年前、会社の方針で営業を增强するために、配置転換された。ポスト的には上だが、営業の実務は初めて。部下にいろいろ聞きながら、それでも前向きに何とか戦力になろうと、自分の能力を生かしてクライアント会社の業務分析をしたりしたが、営業部長には全く認めてもらえなかった。数字が一番の現場では、分析などはあまり求められていなかったのだ。毎月の例会で、上司に成績の悪さを叱責されるのが辛かった。次第に同僚や部下も、Fさんをないがしろにし始めた。自分のことを「お荷物」などと思われ、嘲笑されているような気がした。Fさんは、配置転換から半年で、頭痛、吐き気などの症状が出始め、仕事にも集中できなくなってしまった。それでも頑張っただけで休まず出社していた。

年度末の面接で、給料が下がることを告げられた。それをきっかけに、頭痛、吐き気、めまいがひどくなった。職場のことを思うと、足がすくむ。休みがちになったFさんが心療内科を受診したところ、自律神経失調症と診断をうけた。婦人科でも検査してもらったが、

更年期ではなかった。

数日休み、人事に相談し、合わない上司の元を離れた。それから約1年。体調不良はなかなか改善しない。不調の体に鞭打って職場に出るが、自分でもろくな仕事できていないと思う。休みがちで、かかりつけ医からも産業医からも、しばらくまとまった休みを取ることを勧められた。新しい上司は、以前の上司のように大声で指示や叱責はしないものの、やはり年末の人事査定での評価は思わしくなかった。それからさらに頭痛と肩こりがひどくなり、痛くて吐き気がするほど。どうしても今の職場の雰囲気が合わない。営業以外の職務に配置転換を希望していたが、先日、それがかなわない旨を告げられ、さらに落ち込んで相談に来た。

40代は難しい世代

Fさんは、40代。それまで15年以上会社に貢献してきた。自分の能力にはそれなりの自信もある。ところが、配置転換で性格的に合わない営業の仕事をするようになったのだ。

Fさんは、上司と部下のはざまでも苦しんだ。上司は怖いし、若い人が多く体育会系のノリの営業部では、自分はよそ者と感じた。

20代、30代のころも、辛いことはあったが、何とか根性で乗り切った気がする。ただ今はそんな気力が出ない。電車で1時間の通勤が

やたら長く感じる。

問題はそれだけではなかった。

去年は、付き合っていた男性と結婚の話があったが、結局、その彼が海外に行くタイミングで別れた。実家から通っているが、実家の母（65歳）は糖尿病で調子が悪く、父は全く動かない人で、結局、長女の彼女が、母の面倒を見ている。先月は、母の入院があったので、会社を休んで、世話をしなければならなかった。

体の不調が続くので、医師からは病気休暇を勧められた。会社の休暇制度のことはあまりよく知らないものの、とにかく自分にまとまった貯金がなく、解雇されることを考えると、休みを取ることが怖くて、医師の言葉に同意できなかった。

図1は、40代の様々な変化のイメージを表現したものだ。

「元気度」を示すのが右下りのグレーの線。「活動量」を示すのが右上りの青い線。

元気度は、30代以降、どうしても低下してしまう。40歳、50歳になると、体力的な衰えを感じない人は少ない。

一方、活動量は、年齢とともに増加する。ここでの活動量とは、単に肉体的な労働のことではない。同じ仕事でも、責任があるときとそうでないときは、疲れ方が違う。歳を取

るにつれ、職務はより複雑になり、部下を指導し、上司との連携を取らなければならない。中間管理職の悲哀だ。それだけではない。Fさんのように、私生活でも活動しなければならない。介護、地域活動、恋愛…。さらに考えることも多くなる。自分の健康、自分のキャリア、結婚、親のこと、兄弟のこと、自分の老後、金銭関係…。そしてFさんはたまたま結婚しなかったが、30代で結婚・子育てが重なると、活動量は一気に増加してしまう。

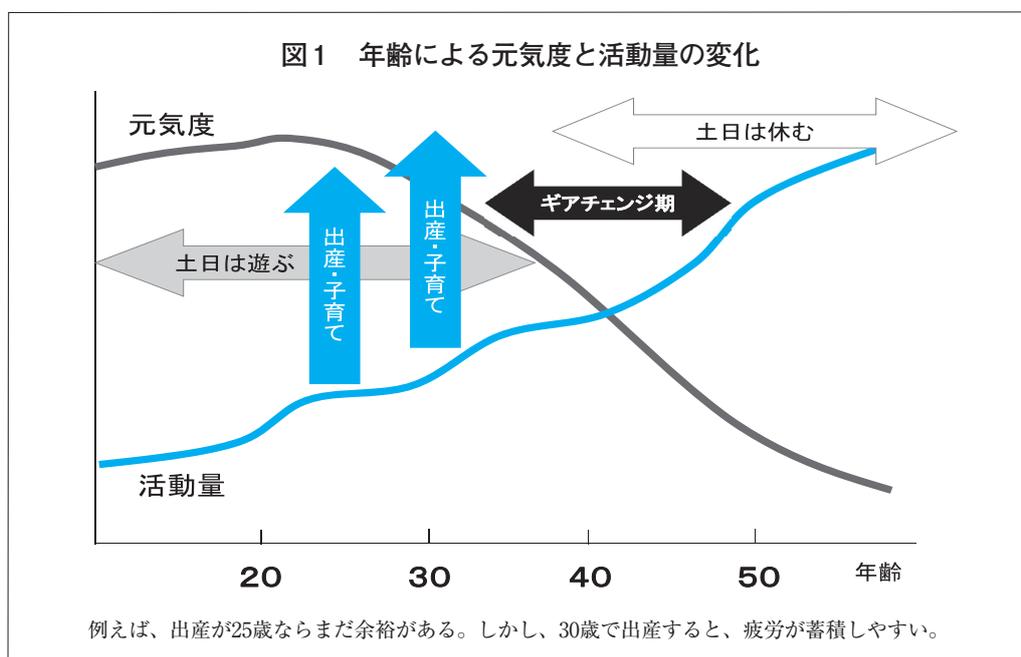
図1のように、活動量（青い線）は年齢とともに上がり、元気度（グレーの線）は下がってくる。それが交差するのが、35歳から45歳頃だ。これを「35歳クライシス」と呼んでいる。

35歳までは、まだ元気度（グレーの線）が上なので、余裕がある。その状態で少しぐらい大変なことや嫌なことがあっても、無理がきくし、楽しいことをして忘れてしまえた。

ところが、活動量（青い線）と元気度（グレーの線）がクロスした後は、状況が異なってくる。もう無理がきかないのだ。

以前は、週末は遊んで気分を変えていたし、徹夜も平気だった。しかし、今は、徹夜すると数日響くし、休日は、楽しいことをするというより、寝ていたいと感じるようになる。

これ自体は、自然な変化と言えるだろう。



別にクライシスと呼ぶほどのことではない。

ところが、問題は、本人がこのグラフの変化に気が付かないことだ。

自分はまだまだ若いころのように走れる。そう思っている40代パパさんが、幼稚園の運動会で久々に走ろうとして、足がもつれてしまうのはよく見る光景だ。

35歳クライシスも、図で見ると明らか。でも、それをしっかり認識している人はほとんどいない。そうして、知らないうちにFさんのように、疲労困憊した状態、いわゆるうつ状態になってしまうのだ。

疲労の3段階

私は、現代人のうつ状態は、ほとんどの場合、蓄積した疲労からきていると考えている。何らかの原因で、疲労が深い状態になると、いつもの刺激、例えば上司に怒られた、徹夜したなどのストレスが、2倍のショック度、2倍の疲労度として感じ始める。これを「疲労の第2段階（2倍モード）」と呼んでいる（図2）。

その状態でさらに負荷が続き、疲労が深ま

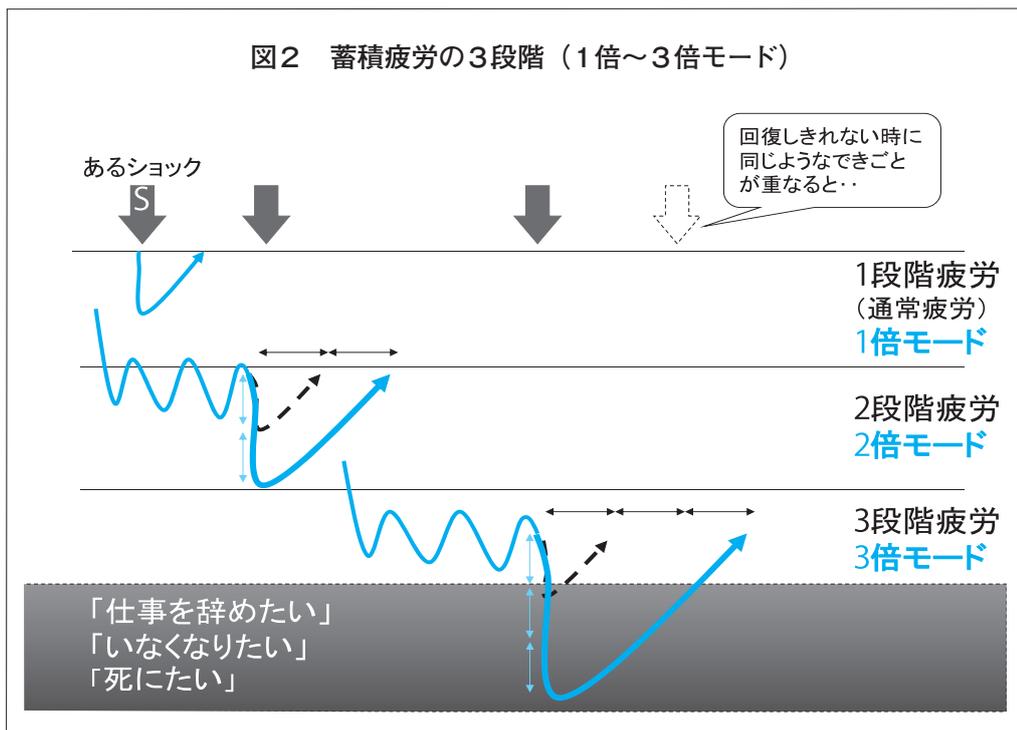
ると、第3段階（3倍モード）になってしまう。3倍モードとは、8時間労働の疲労が、まるで24時間ぶっ続けて仕事をしたような疲労感として感じられる状態ということ。多くの人にはもう働けない。3倍モードになると、精神的にも偏った感じ方、考え方をするようになる。本人のもともとの性格や能力とは全く違う反応をし始めるので、「別人」になると説明している。

Fさんの場合、慣れない営業への配置転換に対し、しばらくは大変前向きに頑張った。ところが通常このような大きな環境変化の場合、毎日の頑張りですしずつ疲労をため、半年後ぐらいに疲労の第2段階に陥ってしまうことが多い。

Fさんの場合もそうだった。第2段階で、2倍の疲労感を抱えながらもまだ何とか仕事を続けているときに、上司から降給の通知を受けたのだ。これは、2倍モードのFさんにとって、2倍のショックだった。その時から、体調の不良が激しくなってしまったのだ。このときは一時3倍モード、いわゆるうつ状態にあったのだろう。

その後、人事の計らいで、仕事の環境は改

図2 蓄積疲労の3段階（1倍～3倍モード）



善した。ところがそれからの1年も、Fさんは必死に頑張っているのに、なかなかパフォーマンスを上げられなかった。

どうしてだろう。

しがみつ

40代のギアチェンジ期のクライシスでもう一つ注意しなければならないテーマがある。それは、ストレスに対する対処法、ストレス解消法だ。

辛いので、ストレス解消法を試みる。ただ、それが本当にストレス解消になっているのかどうか問題なのだ。トータルで考えると、逆にストレスを増やしてしまっている場合がある。

Fさんの対処法は、休もうとしない、努力することで乗り越えようとする事。

休もうとしないのは、ストレス解消法ではないのではないかと思うかもしれない。ところが、調子が悪くなりうつ状態になると、自信が喪失し、不安が大きくなる。職場に出ていると、慣れた仕事ならできるし、仲間として頑張っているという意識を持てる。仕事をしている間は、漠然とした不安も感じなくて済む。だから、仕事がストレス（精神的な辛さ）の解消法になってしまっているのだ。

さらに、うつ状態になると自責の念が強くなる。この面からも「休んで迷惑をかけてはいけない」との思いが強くなっており、仕事を休みにくくなってしまう。ところが、うつ状態になると、集中力は低下し、頭は働かなくなる。また対人系の不安も強いので、わからないことがあっても周囲に聞くこともできなくなるし、調整も遅れがちになる。そうになると、仕事をしていてもはかどらず、長時間勤務になりがちだし、人間関係トラブルも増加する。結局、ストレス解消として仕事を続けるものの、仕事をすればするほどストレスが溜まっていく、という悪循環に陥るのだ。

このように、周囲からは「あれをやっているから、あの人は不調なんだ」と思えるよう

な対処方法を「しがみつ」と呼んでいる。

Fさんの場合も、配置転換でストレスを抱え、うつ状態（第3段階）になった後、何とか受診と人事の計らいで、ストレスは軽減された。第2段階まで回復したといえる。ところが、そこで「しっかり休む」ことができなかったのだ。仕事へのしがみつで、調子の悪さを押し、仕事を続けてしまった。だから、いつまでも中途半端な状態で、表面だけ取り繕って、ぎりぎりの1年を過ごしたのだ。どうしても、パフォーマンスは上がらない。だから上司や同僚の評価も低くなってしまふ。

Fさんのしがみつは、仕事だけではなかった。

仕事でうまくいかなくなると、人はどこかほかの分野で自信を取り戻したくなる。Fさんの場合、資格と株に「ハマって」しまったのだ。資格は、会社を辞めたとき（辞めさせられたとき）のため。株も同じように将来の生活のため。いずれも、うつ状態で強くなっている、自信の低下と不安による行動だ。

ところが、資格は勉強をしなければならぬ。ただでさえ疲れているのに、さらに睡眠時間を削って頑張ってしまった。無事に目的の資格は取ったものの、受験に伴う頑張りとうつでかなりの蓄積疲労を深めてしまった。

株も、一生懸命勉強した。少しのお金を投入しただけだったが、それ以降は、情報にくぎ付けになってしまい、株価の上下に一喜一憂し、これも大変消耗してしまうことになった。

Fさんの場合、もう一つしがみつがあった。マラソンだ。

「休日はどう過ごしている？」の質問に、マラソンをしたりしますと答えてくれた。よく聞くと、かなりのランナーだ。うつうつとした気分を、スポーツで晴らしたい。走った後はしばらく爽快感がある。最近はそのマラソンもあまりやりたいと思えなくなってきていた。ところが、今年の初め、まだ少し調子がいいときに申し込んだ「〇〇マラソン」に

当選してしまい、せっかくだからと不調を押し、先月参加してしまったのだ。Fさんとしては、それで気分を変えるきっかけにしたかったのだが、2倍モードでのマラソンのダメージは本人の予想を超え、今回、体調不良が一気に悪化する一つのきっかけになってしまっていた。

ただ、本人は、私がそれを指摘するまで「マラソンを走ったのですが、以前のように気分転換にはなりませんでした」というぐらいにしか認識していなかった。

疲労うつへの対処は…

40代は、働き盛り。職場でも家庭でも大きな責任を担う。ほかのみんなも頑張っている。どうしても、オーバーワークになりがちな時期なのだ。

政府が主導している「働き方改革」は素晴らしい動きだと思う。しかし、当の本人の意識が変わらない限り、時間の制約は逆に本人のストレスを増やしてしまいかねない。まずは、本人が「疲労によるうつ状態」がある、という事実をよく認識することだろう。これは、自分だけのことではなく、部下を持つようになった年代のビジネスマンに必須の知識でもある。

そして、その対処法の原則を理解することだ。疲労うつの対処法。これは単純だ。疲労しているのだから、休めばいい。

ところが、第2段階までに陥ると、普通の週末の休みでは、疲労の負債を返済しきれなくなる。

第3段階になると、月単位の「休養」が必要になる。しかも、症状として不安と焦り、罪悪感が強いので安心して休むことができない。また、不眠の症状もあるので、一番重要な睡眠も確保しにくい。そこで、休養することと併せて、精神科の「受診」をする必要があることが多い。また、それを周囲がサポートしてくれるかどうか、それを許す環境条件があるかどうか大きい要素だ。それらを整

える作業を「環境調整」と呼んでいる。

40代の責任世代は、この「休養」「受診」「環境調整」という疲労うつ対処の3点セットが、受け入れにくい世代でもある。

専門家を活用するという知恵を持つ

では、どうすればいいのだろうか。

私がクライアントにお願いしているのは、まず集中休養3日コース。軍隊でも戦場で調子が悪くなった人には、まず3日間穏やかな場所でひたすら睡眠をとってもらい、温かい食事を与え、ふろに入れ、仲間と談笑してもらおう。これで結構復活して、また戦士として活躍できるようになるのだ。

だから、第2段階でなんとなくの不調を感じ始めたら、勇気をもって3日間休んでほしい。ただ、これは若くないと効果が表れにくい。私の経験では、40代での効果はこれまでのところ半々というところだ。

ただ、何もしないでじり貧になるより、50%は回復するのだから、ぜひ試してほしい。もしそれがだめなら、次は7日コース。もしそれでもだめなら、いよいよ第3段階に入っていると自覚し、1か月以上の本格対処を取らなければならない。このように段階的に対処すると、いきなりの本格対処より、本人も周囲も、ある程度の納得（あきらめ）を持ちながら、プロセスを進めることができる。

ただその時でも、「今本当に休んでいいのだろうか、自分は自分を甘やかしているだけではないか、自分は後悔しないだろうか、精神科を受診したら終わりではないか、会社は自分を見捨てるのではないか…」と、様々な思いが、決断を鈍らせる。すべて、うつ状態で偏っている思考と感情のせいなのだが、その不安は大きい。

そんな時、信頼できる人に相談してみるといい。メンタルヘルスの専門家がいれば、対処法を教えてもらうというより、「今の状態を専門家の目から客観的に見てもらう、精神

科受診や長期休暇の実態を教えてください」ために相談するのだ。

精神科を受診する、長期の休みをもらう…、そんな人生のリスクに対して、自分一人の視点で決断するのは怖いことだ。できるだけ合理的に決断するために、専門家を活用する知恵を持とう。

自分に適した休み方を わかっておく

ただ、できれば、そのような事態に陥る前に、第2段階の時点で適切に自分の疲労をコントロールしたいものだ。それには、「休み方を学ぶ・育てる」必要がある。

ストレス解消法には、2種類ある。一つは楽しいことをすること。苦しさは快感をかぶせることで一時的に解消される。感情の苦しさは、多くの場合これで苦しい波を越せる。快感が強いほど効果が大きいので「ハシャギ系ストレス解消法」と呼んでいる。

もう一つは、ゆったりとして時間をもって、リラックスする「癒し系ストレス解消法」。

ハシャギ系は、感情的な不快感には効果が大きいですが、エネルギー系の不快感（疲れた、眠い、おなかがすいた…）にはあまり効果がない。しかも、ハシャギ系のストレス解消法自体が大きな活動になることが多く、終わった後で一層エネルギー消費が大きくなるという「しがみつき」になりやすい。

当然、本稿で問題にしている蓄積疲労に効果があるのが、癒し系のストレス解消法だ。ところが、この癒し系、快感が薄いので、今の時間が自分の疲労回復に本当に効果があるのかどうか、その時に自覚しにくい。

「疲れているのはわかるのですが、どう休めばいいのかわかりません。しっかり休めているのかもわかりません」

企業戦士に多い訴えだ。

私は、企業などの講演で、皆さんに日ごろから「穏やかな時間の過ごし方」に慣れておくことを勧めている。癒し系の効果は、その

時には感じにくい。休養明けの疲れ具合を、休養前と比べて、初めて、ここ数日間の過ごし方が適切であったかがわかるのだ。

その視点で、自分の休養の過ごし方、休養のメニューを試行錯誤し、観察する癖をつけてほしい。

休むという決断をしたFさん

私の話をきいたFさんは、「私は疲れていたのですね」と現状を理解した。パフォーマンスが上がらないことで自分を責めていたが、そうではなかったことを知り安心した。と同時に、今後やるべき方向も見えてきたようだ。

「幸い今の上司は、それほど理解のない人ではありません。私を伸ばして、給料を元に戻そうとハッパをかけてくれているのです。今の状態を素直に説明して、しばらく休養してみようと思います」と話してくれた。

その後も、Fさんのケアを続けたが、しっかり休む決心をしてくれたおかげで、Fさんの回復は思いのほか早く、3か月後には、職場復帰を果たし、上司もこだわりを捨て、Fさんを元の総務の職場に戻すことを決めてくれた。別人のように明るくなったFさんを見て、私は「本当はこんなにエネルギーッシュな人なんだ」と驚いた。うつのリハビリを支援しているとき、よく体験するうれしい驚きだ。

蓄積疲労によるうつは、現代戦士に忍び寄り、その体力を消耗させ、自信を失わせていく。それで、時には戦士の命さえ脅かすこともある。しかし、本稿で紹介したメカニズムをよく理解し、冷静に対処すれば、それほど怖い敵ではない。またたとえ蓄積疲労で休養を余儀なくされても、しっかり休めば元のパフォーマンスを発揮できるようになる。

長い人生、このクライシス体験は、必ずあなたの糧になるはずだ。