

# ベネフィット・ファインディングで 楽しい人生を!



以前（第66回町長コラム）に「レジリエンス」（しなやかな回復力）についてふれましたが、人は逆境に襲われると、大きなストレスがかかり精神的に落ち込みます。この落ち込みからいかに早く立ち直るか。このレジリエンスが人の一生を左右します。幸せと思える人生には、レジリエンスが欠かせません。この



レジリエンスを磨くには何をすれば良いのか？

それは、ストレスに強い自分を創ること。ストレスを人生の味方に付けることで、あなたの人生は劇的に変わっていくのです。

## ストレスは体に悪い？心の健康に悪い？

ストレスは、免疫力を低下させありとあらゆる病気を引き起こします。うつ病・不安症・心臓病などの原因になることもあります。また、やる気や自信の低下など精神面でも影響を与えることもあります。

## ところが、

ストレスにある1つのことを加えるだけでストレスが毒ではなくなる。それどころか薬になる。ストレスが力になる！というのです。

“具体的には、寿命が延びる。免疫力がアップする。うつ病、不安症、心臓病になりにくくなる。腰痛や不眠症がへる。病気やケガの回復が早くなる。やる気と集中力がアップする。自信がつき人生に希望がもてる。性格が積極的で粘り強くなる。優しくなれる。人生満足度・結婚満足度が高まる” そうです。

そのある1つのこと、それは、

# ベネフィット・ファインディング

(Benefit=利益 Finding=発見)

です。ベネフィット・ファインディングとは何者なのか？その驚くべき効果とメカニズムについて紹介いたします。

元サッカー日本代表の本田圭祐さんの言葉ですが、「きつい」というのを、「きついけど、これが報われたら楽しいよね」と文をつなげればポジティブになります。ストレスの中にプラス面を見つけること。それが、「ベネフィット・ファインディング」です。

他にも、大きな仕事を任されると誰もが「自分に出来るかな？」と不安になります。でも、元プロ野球選手イチローさんの場合はこうです。「自信満々より不安の方がいいんです」きっと、不安があるから頑張れて、自分を成長させてくれると思えるのでしょうね。

上司が<sup>きび</sup>厳しく、仕事もうまくいかない場合でも「なよなよした上司よりましだ。いざというときは頼りになるし」と思うこと。

風邪を引いたら「健康の有り難さに気付けた。これからは体をいたわろう」と思うこと。

このように、ベネフィット・ファインディングをすることで体内のホルモンバランスの変化が起きて、驚きの効果が得られます。

## 驚きの効果（実験の効果）

ホテルの清掃作業は、ベッドメイキングや浴槽の掃除など重労働でストレスも溜まります。

そこで、あるホテルの清掃従業員に対し、産業医は「貴女の仕事は重労働だけど、健康上とても良い運動になっている」とベネフィット・ファインディングをしました。



すると4週間後、清掃員の体重と体脂肪が低下、血圧も低下、さらに自分の仕事が好きになっていました。一方、ベネフィット・ファインディングをされなかった清掃従業員には何の変化も起きなかったそうです。

他にも、歳をとることをどう考えるか？「しわが増えたり、気力が衰えたりして、あちこちが痛いし良いことはない」と思うか。「知恵や経験が豊富で、お金や時間にも余裕があって悪くないな」と思うか、そう思えた人は平均で8年も寿命が長くなるという研究結果が出ているそうです。また、3万人を対象にした調査では、ストレスは体に悪いと思っている人が、失業や離婚など強いストレスにさらされると、死亡リスクが43%アップしました。一方、ベネフ

フィット・ファインディングができていない人は死亡リスクがアップしなかったうえ、病気になっても回復力が上がって早く治癒する事が分かったそうです。

## メカニズム

ベネフィット・ファインディングができていない人は、体内のホルモンバランスの変化が起きています。人はストレスを受けると、脳の成長に働くホルモンの分泌量が増え免疫力がアップします。このホルモンが増えると集中力が高まり、問題解決能力が高くなり、レジリエンスが高まる。そうなることでストレスが怖くなくなる。困難に立ち向かう勇気が出てくる。自分に自信がついてくる。将来に希望を持てるようになる。大きな夢も持てるようになる。そしてその実現に向かって粘り強く努力できるようになる。その結果人生が変わってゆく。素晴らしい人生を謳歌出来る。

## ストレスを味方にできない人



ベネフィット・ファインディングをしない人は、ストレスによる悪影響が次々に出てくるようになります。すると、ストレスが怖くなる。ストレスから逃げるようになる。行動したくない。発言したくない。チャレンジしたくない。あまり人と会いたくない。など思うようになる。

ります。すると益々ストレスがたまる。だから、どうにか逃れようと飲酒や過食などに時間やお金を費やしてしまう。ストレスの多い毎日の繰り返しになる。



## 具体例として

- 仕事で毎日忙しくてバタバタしている。だからこそ「充実している」と思えるか？
- 失敗して上司に怒られても「失敗は成功の基。良い経験だ、今度頑張ろう」と思えるか？
- 旅行の間、雨続きの場合に「ついてない」と思うか「一生忘れられない思い出の旅ができた」と思えるか？
- 仕事で大勢の前で話をするとき、「プレゼンなんかしたくない」と思うか「これでまた自分が成長できる」と思えるか？

私は町長という**超ストレス**のかかる仕事をしておりますが、自分の手で明和町を素晴らしい町にするという**ワクワク感**で、結果的にベネフィット・ファインディングができており、おかげで脳の成長ホルモンがたくさん出ているのだと思います。だからストレスだと自分では感じておりません。

県庁や、衆議院会館、霞ヶ関を訪問したりして、自分の思い描いたとおりに物事が進んで行く事がすこぶる快感であり、素晴らしい達成感を味わっております。





はそのまま食べると毒になりますが、一手間加えると

**高級料理**に早変わりします。



ストレスもそのままでは毒になります。ところがベネフィット・ファインディングを行えば、心と体の栄養へと変わる。人生への原動力になります。つらいな、面倒くさいなと思ったらベネフィット・ファインディングをしてください。ストレスが自分の味方になってくれ、元気になったり、幸福度が上がったり、人生の推進力になれば人生が変わりますね。脳の成長ホルモンをどんどん出して人生をバラ色に換えて行きましょう！ベネフィット・ファインディングで、心身健康に！

(しあわせ心理学 (パンダの温度) <http://panda-ondo.org/> より参考引用いたしました。)

令和2年10月27日

明和町長 富塚もとすけ