

リーダーのストレスマネジメント

**災害などの高ストレスな状況下では、
リーダー自身がストレスに対処するための秘訣が必要です。**

災害などの高ストレスな状況下では、リーダー自身がストレスに対処するための秘訣が必要です。リーダーシップは、努力と回復を続けるために、組織的・効率的な業務維持で最も重要なことです。

忘れてはいけないのは、部署間の縄張り争いや権限の問題が常に存在し、任務の間に衝突があるゆえに解決は難しいことです。このような大きな任務におけるリスクの一因は、リーダーが自分自身のストレスの度合いを認識し、問題が起こる前に適切な対策を講じることです。他人の面倒を見る前に、まず自分のケアをしなければなりません。個々のリーダーがどのような心理的問題を抱えるか、予測することは困難です。しかし、以下のような管理計画を立てることで、後々の困難を最小限に抑えることができます。

- ストレスを減らすためには、自ら率先して模範を示して行動することが重要です。
- 仕事と休養のスケジュールを自分で決め、それを守りましょう。
- 休憩時間には、座って体を休めましょう。
- 水分・食料があるあなた用の休憩場所をつくり、マスコミや見物人から身を守りましょう。
- 24時間ごとに最低4時間の睡眠をとりましょう。

- 可能であれば、家に帰って食事と睡眠をとりましょう。
- 規則正しく飲食をしましょう - あらゆる機会をとらえて水分補給を欠かさないようにしましょう
- 喉が渇く前に水分を摂ってください。
- アルコールを含む飲料を控えましょう。
- タバコを控えましょう。
- カフェインは唯一の安全な刺激物ですが、イライラさせたり、脱水症状を引き起こしたりすることを忘れないでください。
- たとえ仕事の要求がとんでもない場合でも、穏やかでいることは良いことです。
- 他の人がストレスにさらされていると感じたら、自分もストレスにさらされていると思ひましょう。
- 自分の状態を評価してくれる信頼できる同僚を見つけ、日頃から相談しましょう。
- あなたのことを信頼する同僚に、同じようなサービスを提供してください。
- 前向きな楽観的な態度で、はっきりとしたコミュニケーションをとりましょう。しかし、自分・他人の間違ひがあったら明確にし、それをちゃんと修正しましょう。
- ねぎらいは、力強い励ましとなり、ストレス緩和の役割を果たします。

発行：2022年3月11日

翻訳：高橋晶（筑波大学医学医療系災害・地域精神医学講座）

監修：重村淳（目白大学保健医療学部）

原文：Leadership Stress Management

原文発行者：Center for the Study of Traumatic Stress, Department of Psychiatry, Uniformed Services University, Bethesda, USA. www.CSTSONline.org

発行元より翻訳許可を得て作成。翻訳と原文に齟齬がある場合には、原文が優先される。



Center for the Study of Traumatic Stress
Department of Psychiatry
Uniformed Services University
4301 Jones Bridge Road, Bethesda, MD 20814-4799
www.CSTSONline.org