

第26回 メンタルヘルス

～セルフコントロール術について～

セルフコントロールとは『自分で自分のモチベーション(意欲)をコントロールすること』であります。
超一流のプロスポーツ選手達は特に、上手にセルフコントロールをしながら常にハイ・パフォーマンスを維持できるようにしており、我々にとっても仕事をする上では"自分の感情"や"周囲の状況(意見)"に左右されることなく、業務を遂行するためにも必要不可欠なスキル(能力)とも言えます。
仕事上でのモチベーションは、周囲の環境や自分の気分等にも左右され、気分が良ければ仕事もスムーズに捗りますが、一旦気分が落ち込んでしまえば集中力・行動・思考が思い通りには行かなくなります。
つまりは、気分が左右されているのは『安定した結果』を出すことは困難であり、自分の感情をどうコントロールすれば良いのか?を常に意識しなければなりません。

～実践・セルフコントロール術とは～

メンタルケア【その①】とは → 感情と現象の分離

自分自身の感情と、自分から見て外側(自分のカラダの外側)で現れている現象(他人の声・他人の行動・世間の行動・各種報道等)全てと自分自身の感情を切り離します。

メンタルケア【その②】とは → 感情の確認、現象の確認

感情と現象の分離(その①)が出来たら、次は「自分の感情」を確認します。「楽しい」「つらい」「嬉しい」等の様々な感情だけを、とにかく感じて確認をします。

その後、自分自身の感情のみでの外側の現象(好き嫌い等の他人への感情・理由等は含まない)を、単に確認だけします。

メンタルケア【その③】とは → 分離した感情および現象を再統合

心穏やかに「パズルを組み立てる」ように意識しながら、腑に落ちる(納得がいく)感情および心地良い感情と現象のみを再統合(再構築)します。

もしもその時、受け入れられない感情については再統合するアイテムから外しましょう(難しく考えずに)。

セルフコントロール術を実践した際には、暫くはゆっくりとリラックスしながら散歩やお風呂等によって『心の疲れ』を癒やすことも大切です。それから、数時間後・数日後・数週間後等と「時間軸」は自由で構いませんので、メンタルケア【その①～その③まで】を繰り返して行って下さい(慌てずにゆっくりと)。

難易度の高い「瞑想」を行うよりも、簡単にできる『セルフコントロール術』を是非、この時期は"心身のコントロール"も兼ねてお試し下さい。

<セルフコントロール術によるメリットとは>

○ 失敗を成功の一步に変える

いつまでも失敗に固執し、他の業務に支障を来す様なことが無くなります。
失敗によって集中力が欠けてしまう自分自身に、失敗を真摯に受け止めて反省と共に「再発防止対策」を練ることで、今後に繋がる"成功"への一步となります。

○ 目標の達成が可能になる

モチベーションが下がった状態で、自分自身がどう問題に対して「打開できるのか!!」が大切です。

- ◎ 時間が必要ななら、焦らずにゆっくりと向き合う!!
- ◎ 積極的に行動することが、大きな壁を越えるキッカケとなる!!

自分の性格および習慣を客観的に把握できれば、目標に向けて迷い無く抜け出せることができ、真っ直ぐに進めます。但し、何に対して「達成感」を感じるかは人それぞれであります。

○ 変えられないものに失望しない(ミスを恐れない)

過去の出来事は、今から何をどうしても変えられるものではなく、変えられないものに固執すれば「悲観的」になる一方で、キツパリと割り切って『分類』することで、思考や行動によって「感情」を変えることができます。

【変えられるもの……具体例】

○ 自分 ○ 思考(判断・想像・認識)

【変えられないもの……具体例】

○ 他人 ○ 感情(楽しい・悲しい・怒り)

○ 行動(食べる・歩く・話す)

○ 未来

○ 生理的反応(頭痛・発汗・アレルギー)

○ 過去

起きてしまったミス(怪我や事故等)は、過去のものであるとし『変えられないもの』に固執せず、万が一の大きなミスだったとしても「こんな自分はダメだ!!」と自分自身を否定せずに、ミスを素直に認めて前に進みましょう。
完璧を求めることは「自分」も「相手」も「周りにいる人達」も疲れるし、余裕も無くなります。おおらかに

Point

セルフコントロール術で心身の管理を!! & プラ新法案「世の中が変わる」!?

プラ新法案で『使い捨て』削減に有料化を検討!!



東力・西部環境センター
＜3月末8自己搬入＞

政府は3月9日に、使い捨てプラスチック製品の削減やリサイクルを目指す新法案『プラスチック資源循環促進法案』を閣議決定し、2022年4月施行を目指すものと発表した。

小泉進次郎(環境相)氏は会見で「コンビニにおけるスプーンやフォークが無料配布されているが、これで使い捨てプラスチックが使われることが無くなる。世の中が変わっていくことになる」と法案における意義を説明。

この新法案は、自動車や家電製品のリサイクル法の様な製品毎に制度化する方式ではなく、あくまで「素材単位」で行いスプーンやフォーク、ストロー、ハンガー等の使い捨てプラスチック製品を対象に定めたものにする方向です。

そのため、各市町村における分別収集や再商品化を行う仕組みの構築、事業者による店頭等での「回収ボックス設置」による自主回収・再資源化が求められるものであります。現在も、会計時におけるレジ袋(有料)と同様に提供時における消費者への『必要か否か』の確認を求めることで、有料化および木等の代替素材に移行する等、何れかの対応を義務化する方針であります。

新型コロナ感染拡大における「生活スタイル」の変化により、在宅勤務等の広がりや外食等を控えて、自宅における食事機会が増えたことが『プラスチックごみ増加』の一番の要因であります。

カップ麺の容器をはじめ、レストラン・飲食店等でのテイクアウトや宅配サービスの向上で、お弁当等に使用されている「容器=プラスチック製品」が多く見られるようになり、コロナ禍による生活スタイルの変化が『ゴミ問題』には大きなマイナス要因となって影響を及ぼしています。

一方で、ペットボトルの削減が叫ばれるなかで「マイ・ボトル」の活用による水・コーヒー等を入れて持ち歩く(業務中含む)方々も多くなりました。

世界最高水準(2019年度)を誇る日本における『ペットボトル回収率=約93%』うちリサイクル率=約86%(PETボトルリサイクル推進協議会報告)ですが、回収されたペットボトルの多くが食品用トレイ、フィルムやシート、繊維・衣類等に様々な形で再生されていますが、最終的に焼却処分されているものが多いのも事実。



糸田・西部管理センター
＜3月末8自己搬入＞



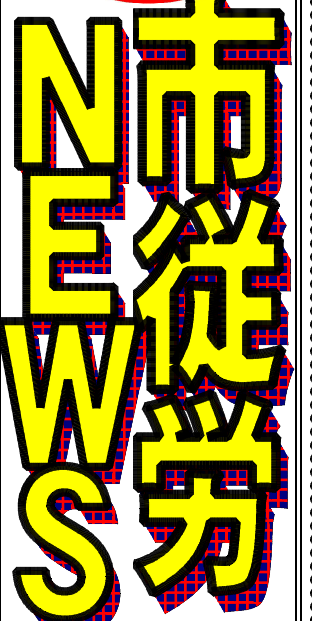
鳴和合・東部管理センター
＜3月末8自己搬入＞

また、ペットボトルとしてリサイクル(再利用)されている割合は約24%であり、回収されたボトルの不純物を100%取り除くのは難しく(黒ずみ難点があり)現在の技術では『ボトル⇒ボトル』の再生は、数回程度が限界であります。

「日本の人口1人あたりのプラスチック廃棄量は年間で約32kg」(世界第2位)。これまでは、国内での処理が出来ない部分については「中国」および「東南アジア諸国」等に輸出し、プラスチックごみを処理してきたが、令和3年1月1日以降はバーゼル条約*の規制対象となり『国内での適正なリサイクル』がこれまで以上に求められることになり、今後も環境問題に対する「法律改正」は加速すると考えられている。

※ 第14回締約国会議(COP14)において、プラスチックの廃棄物を新たに条約の規制対象に追加
「有害廃棄物の国境を越える移動およびその処分の規制に関するバーゼル条約」
……バーゼル条約の規制対象となるプラスチックの廃棄物を輸出する際、事前に輸入国の同意が必要となる。

ちなみに、昨今の生活スタイルには『マスク着用が定着化』されつつある中で、そのマスク自体も「不織布」製が多く使用されており"化学繊維"で作られたものであり、他にも手袋、除菌ペーパー、消毒用アルコールの空き容器等の"コロナごみ"が各地の河川や海岸等にも多く流れ着いており、環境(生態系)汚染への脅威にもなっています。



第166号

発行2021年4月13日

金沢市従労組 情報宣伝部