

きらりとてくまてく

第2号



特集

働く上での
「体力・体調」
の
不安について

前回「就職に向けた不安」についてアンケートを取った結果、「人間関係の構築」が第1位（75%）、「体力・体調の不安」が第2位（71%）という結果となりました。今回は、第2位の「体力・体調の不安」について考えてみたいと思います。

具体的にはどのような不安があるのでしょうか。アンケートで挙がった意見は以下のとおりです。

- ①フルタイムの仕事をやり切る体力があるか不安 ②からだが疲れやすい ③人混みや階段が苦手なので通勤できるか不安。



- ④急にしんどくなった
りしないか。

- ⑤うつが再発しないか
心配。

- ⑥仕事のストレスに耐え
られるか。



「体力・体調の不安」と一言と言っても、具体的な内容は人によって様々ですね。これらの不安に対して、私たちはどのように向きあっていけばよいのでしょうか。「体力・体調の不安」について、もう少し掘り下げて考えてみましょう。

○体力、体調とは…

国語辞典によると、

【体力】－ 労働や運動に耐える身体の力。

また、病気に対する抵抗力。

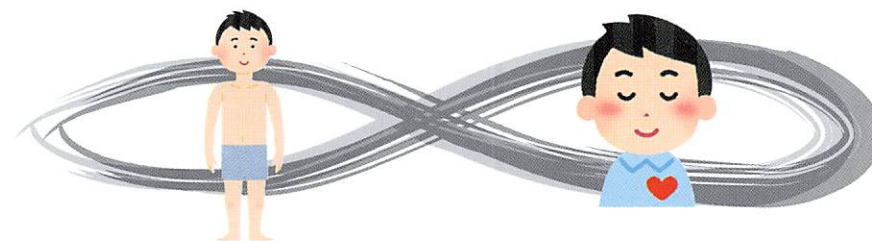
【体調】－ からだの調子。からだの状態。

となっており、どちらも“からだのこと”を指した言葉とされています。

では、実際の言葉のイメージはどうでしょうか。当事業所に通っておられる利用者の方々に、『体力』『体調』を別の言葉に言い換えるとどうなるか、聞いてみました。



これらを見ると、「スタミナ」や「パワフル」は辞書の通り、“からだ”のイメージですが、「忍耐力」や「やる気」、「波」といった言葉は、どちらかと言うと“気持ち”や“心”を連想させます。



このことから、「体力・体調」は“からだ”と“心”に分けて考えることができると言えます。ただ、両者は完全に分かれているわけではなく、互いに関連しており、どちらかが崩れると、もう片方も崩れてしまいます。

不安を漠然と捉えるのではなく、原因をはっきりさせることができれば、対策を立てやすくなるでしょう。自分の不安の原因が、“からだ”と“心”どちらから来るものなのか、一度考えてみてください。



では、仕事をする上で求められる“からだ”と“心”それぞれの不安の例を挙げてみたいと思います。皆さんの不安はこの中に入っているでしょうか。自分の不安を具体的に考える際に、参考にしてみてください。

からだに関する不安

- ・健康の維持
- ・生活リズム
- ・集中力
- ・持続力（作業を継続する力）

心に関する不安

- ・病気の症状
- ・忍耐力（ストレス耐性）
- ・柔軟性（変化に対応する力）
- ・モチベーションの維持

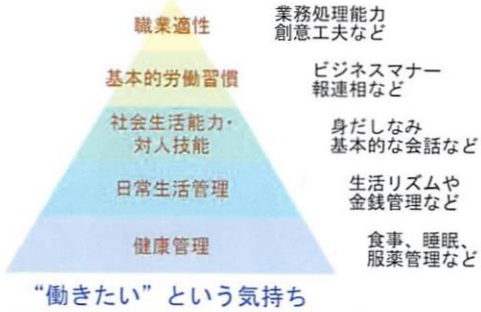


- ・「体力・体調の不安」は、“からだ”と“心”に分けて考えることができる。
- ・自分の場合はどうなのか、知ることが大切。

知るための“てがかり”①～職業準備性～

『職業準備性』という言葉をご存知でしょうか。職業準備性とは、仕事をする上で求められる能力のことです。

右の図のように、ピラミッド型で表されており、下の階が上の階を支えているということを表しています。仕事に必要な力について考える際、このピラミッドの項目に照らし合わせてみて、ご自身の課題や必要なサポートが得られているかどうかを確認してみてください。



知るための“てがかり”②～チェックツール～

課題を整理したり、ヒントを見つけるための様々なツールがインターネット上にもあるので、以下に紹介いたします。

- ・5分でできる職場のストレスチェック

<http://kokoro.mhlw.go.jp/check/>

- ・就労移行支援のためのチェックリスト

http://www.nivr.jeed.or.jp/research/kyouzai/19_checklist.html

- ・MSFAS（幕張ストレス・疲労アセスメントシート）

http://www.nivr.jeed.or.jp/research/kyouzai/33_msfas.html

