京都生協理事長 畑 忠男
1985年京都生協入協
2015年より理事長に就任

荒木 香織 先生
園田学園女子大学 人間健康学部 教授
スポーツ心理学や健康心理学の専門家。教育・研究活動のほか、メンタルトレーニングのプログラムをコンサルティングしている。2012年から「ラグビーワールドカップ2015」終了まで、ラグビー男子日本代表チームのメンタルコーチとして活動。自身も学生時代に陸上競技選手として数々の大会で入賞経験を持つ。

ストレス緩和のコツは「気持ちを理解しようとすること」

理事長　最近「メンタル」という言葉がよく使われますが、具体的にはどのように理解すればいいのでしょうか。ストレスの多い現代社会において、特に「メンタル」が注目されているように思います。

荒木先生　端的に言えば「心の持ちよう」です。ストレスは「心が強くない」とか「前向きでない」とか、つい個人のせいにしてしまいがちです。メンタルに影響をおよぼす原因は個人をそうさせている環境、つまり周りにいる人にあります。環境づくりをうまくすれば、必ず人は生きてきます。仕事の場面でも、わからないことは、すぐにわからないと聞ける、できなかった時に誰かが声をかけてあげられるような環境づくりが大切だと思います。

　また、環境や対人関係の他に、個人の考え方も関係します。例えばコーチに叱られたと捉えるか、期待から注意を受けたと捉えるかはその人次第。考え方ですよね。言われ方、その後のフォローのされ方によっては、感情的に受けとめる場合もある。そういう意味では、対人関係です。

　メッセージを発信する側が相手の気持ちに寄り添い、「こうしてほしい」と的確に伝えられればストレスはかなり減ると思います。

理事長　なるほど。職場でも気をつけないといけませんね。

　ところで現代は、さまざまな職場で女性が活躍していますが、子育てをしながら働く先生から、同じ立場の女性へアドバイスをいただけますでしょうか。

荒木先生　まだまだ社会は男性中心で、男性にとって働きやすいようにできているとは思いますが、思いを伝え、理解してもらおうと考えるとイライラが減るのではないでしょうか。例えば午後6時から会議が設定されたとします。設定した人は仕事がひと通り終わった時間帯の方がみんな集まりやすいと考えている。でも、子どもがいれば、迎えにもいかなければいけないし、ご飯も食べさせないといけない。それを言えるようにしないと、ストレスになります。言えば気づいてもらえることも多いし、考える姿勢をもってくれる人も出てきます。

　多くの女性は、今まで頑張ってきたキャリアも大切にしたいし、子どもとも一緒にいたいと考えています。働き方や思い、考え方を理解してくれる男性が周囲に1人でも増えることによって、女性はすごく楽になります。

理事長　経営する側は、まず働きやすい環境を作るための制度面を考えますが、気持ちを理解し合うことで信頼関係を築くのが大事ということですね。

スポーツが子どものコミュニケーション力を育てる

理事長　現代の子どもたちはパソコン、ゲーム、スマホなど家の中での遊びが中心になっているように思います。子どもたちはもっとスポーツや外遊びをした方がいいのではないかと思うのですが、先生はどのようにお考えでしょうか。

荒木先生　今のゲームは発達していて、リアルさが増していますよね。わざわざ公園でサッカーをやろうとはなりにくいのかもしれないですね。

　でも、実際にスポーツを通じてでしか味わえない達成感、満足感はあります。お父さん、お母さんはたくさん外に出て、季節を感じながらお子さんと一緒にスポーツに取り組んでもらいたいと思います。

理事長　スポーツはコミュニケーションの力を養う、いい機会になると思います。仲間との連帯感、一体感を育むことができます。

荒木先生　指導者とうまくコミュニケーションをとってやっていくこと、大会でいろいろな人と知り合い、練習しながら指導してもらうこと。そういった経験が、大人になって社会に出たときに通用する場面もたくさんあると思います。

きちんと食べて、心も身体も健康的に

理事長　食生活が、精神面に影響するところはあるのでしょうか。

荒木先生　私は専門家ではありませんが、きちんと食べて寝ることがやはり大切だと思います。それを理解できていると、健康的な心の状態を保てると思います。

理事長　睡眠不足や食べないことが続くと身体にもよくないと思いますが、心の面でもよくないということですね。先生は仕事をされていて、お子さんもまだ小さいと思いますが、大変ではないですか。

荒木先生　生協のお店が自宅から近いので助かっています。

　うちは昔からずっと生協で、私の身体と脳は生協のごはんでできています（笑）。

理事長　そう言っていただけると非常に嬉しいです。

荒木先生　生協のお店は、職員さんも利用者もみんなあたたかいです。私自身小さい頃、生協のお店で走り回って、知らない大人によく叱られました。大人がよく構ってくれて、居心地が良かったですね。今は、2歳の息子と一緒にお店に行きますが、「かわいいなあ」と見守ってくれます。

理事長　お店にいる人、地域の人に自然に守られているようですね。生協では宅配の分野でも、それぞれの自治体と協力しながら、見守り活動も行なっています。例えば、新聞受けに何日分も新聞がたまっていたら、何かあるのではないかと行政に連絡したり。暮らしやすい地域をつくる活動を大事にしたいと思っています。

荒木先生　生協の職員さんは店舗でも宅配でも、機械的ではなく、あたたかい人が多いと思います。

　お店がきれいになってもあまり洗練されすぎず、「あたたかい京都生協」をこれからも大事にしていただきたいと思います。

理事長　これからも一層利用しやすい生協を目指します。

　本日はありがとうございました。

荒木先生の著書

『ラグビー日本代表を変えた「心の鍛え方」』
（講談社＋α新書）