

マイナス気分の時の気分転換法

誰もが仕事上で経験するマイナス気分、人によって様々な解消の仕方を持っていると思います。あと2か月もすると新入社員が入社してきます。なかにはマイナス気分の発生しやすい人、精神的に落ち込む人も出てきます。

ベテランは経験上それなりに対処法を持っていると思いますが、新入社員はそうもいきません。そんなときに直ぐに立ち直れるように、いくつかアドバイスとして、準備しておくのも良いのではないのでしょうか。

仕事の中で「失敗した」「ミスした」「怒られた」「しくじった」「間違えた」「喧嘩して気分が悪い」等々、嫌な気分や落ち込んだ気分、そうした執着や固執、囚われなどのマイナス気分を引きずっていると仕事に大きく影響するものです。

かく言う私も仕事上のミスや理解不足等があった時、嫌な気分になることもあります。そんな時は、ミスはミスで反省し、誤りは直ぐに正し、御詫びすることは直ぐに御詫びをし、次回そういうことにならないよう、出来るだけ早く前向きに頭を切り替えるようにしています。

そこでマイナス感情にとらわれた時、誰にでもすぐに見える気分転換法があります。

「顔を洗って出直す」「水に流す」ことです。な～んだと思われるかもしれませんが、嫌な感情にフォーカスしていた意識が解放されます。囚われていた思考が別の方向に切り替えられます。

日本には「禊(みそぎ)」という言葉があります。神事の前などに海や川の清い水に浸かって身体を洗い清め罪や穢れを清める事ですが、これは次の成功を祈りつつ全ての穢れや邪悪を清め流すという意味もあるそうです。「水に流す」という言葉は、「禊」からきているそうです。

またミシガン大学の心理学実験で、実際に手や顔を洗うことで負の感情が軽減されることが実証されています。手の汚れを洗い流すという動作が、精神的なマイナスイメージをクリアにすることに繋がるのです。

気分転換法は他にも沢山あります。自分の性格にあったものを取り入れたり、相手の性格に合わせて、その方法をアドバイスできるように勉強しておくことも大事かと思っています。



長嶺 堅二郎