

移行への対処方

「変化」と聞くとどう感じるでしょうか。多くの人は、その言葉を聞くだけで不安が増し、快適に過ごしていた日常が恐怖に変わります。変化が起こると、私たちは環境に適応し、自分自身や仕事、社会、人間関係、そして時には人生の意味そのものについてまで、これまでの固定概念を捨て去らなければなりません。

変化

変化には、自分でコントロールできるものもあれば、そうでないものもあります。例えば、次のような事象が生活の変化として挙げられます。

- 自然災害
- 失業
- 企業の合併
- 新しい仕事
- 他人が設定した目標
- 愛する人の死
- 子供の誕生
- 配偶者の不倫
- 心身に起こる障害
- 引っ越し

理由や原因が何であれ、変化は私たちの生活に混乱をきたします。また、日常生活の変化、新しいアイデアの模索、新しいスキルの習得、違った考え方の選択を強めます。生活の中で起こる変化はコントロールできない場合もありますが、自分を取り巻く出来事にどう対処するかについては、自分でコントロールできることを覚えておきましょう。

いかなる変化にも、移行期があります。私たちは、外的な変化によって引き起こされた個々の経験や反応の感情的な処理をこの移行期に行っています。何かの終わりが近づいていることを自分自身で認識したときに、この移行期が始まります。たとえ変化が喜ばしいものであっても、喪失感を覚えたり、物事が変わることに対して悲しさを感じたりするものです。

この移行期には主に3つの段階があります。

- 終わり
- ニュートラルゾーン
- 始まり

移行期を経ることで、私たちはやがて古い固定概念を捨て、新しい対処スキルを構築できるようになります。怖いと感じていますか。そう感じる必要はありません。ヘレン・ケラーは、「抜け出すための最善の方法は、常にやり遂げること」という言葉を残しています。プロセスや移行期を避けるために多くの労力を使うことで、かえってストレスが増加したり、感情的にもろくなったりしてしまうことがよくあるのです。

終わり

終わりには、喪失が伴います。変化に対応するには、まず何を失ったかを認識し、そのことについてきちんと悲しめるかどうかカギとなります。一般的に、悲しみという感情には、ショック、否定、怒り、憂鬱、理解、そして最後に受容があります。私たちは人生のなかで、さまざまな喪失を経験します。ここではいくつかの例をご紹介します。

- 帰属意識の喪失。「職場に新しい人がたくさん増えて、うまく馴染めなくなってしまった」
- 縄張り意識の喪失。「8か月間も取り組んでいたプロジェクトから外された。私のこれまでの功績なんて何の意味もなかったのか」
- 未来の喪失。「自分はここで15年間働いてきた。一生懸命働けば、いつかは昇進できると思っていたのに」
- 構造の喪失。「誰が責任者なのか、何を最優先にすべきなのか、もうわからない」
- 意味の喪失。「なぜこんなことが起こるのか理解できない。どうせ何をしても変わらないのだから、努力する意味なんてない」
- コントロールの喪失。「この仕事を任されたが、設定された目標が高すぎて、うまくいかなくなってしまった。今後自分はどうなるのだろうか」

≡ ニュートラルゾーン

移行期の第2段階は、「ニュートラルゾーン」と呼ばれることがよくあります。この段階では、新旧の狭間でむなしさを感じます。空虚感が生まれ、目の前のことで精いっぱいになりがちです。周りの人に今後の予定を聞かれると、「分からない」という漠然とした返事になってしまいがちです。自分の価値観や人生の意味に疑問を持ち始め、今まで自尊心が高かった人であっても、自分の価値を疑ってしまいやすい時期です。この時期には、「上司」「母親」「配偶者」「マネージャー」「運転手」など、特定のスキルや肩書きをもとに構築してきたアイデンティティをわきに置き、より広い視点で考える必要が出てきます。今までのやり方を手放す時期です。

始まり

起こった変化を理解し、受容することで、新たな始まりの感覚が生まれます。自分の人生を自分でコントロールしていると感じ始めるようになるでしょう。

変化を新たな始まりと捉えることで、希望や興奮といった感情のほか、刺激、個人的な成長、そして新たな方向性が生まれます。最終的には、新たな心地よさを感じ、慣れ親しんだ日常が訪れ、自分が選んだ場所への帰属意識が芽生えるようになります。

この移行期には、感情が自分にとってマイナスではなくプラスに働くように、感情を処理するという意味があるのです。失ったものを悲しみ、自分の価値観を再検討し、新たなスタートを切るために、役立ついくつかのステップをご紹介します。

- 自分が直面している状況の現実には合わない古いルールは捨てる。
- 事実と意見を区別する。
- 判断を保留する。
- 恐怖を増大させている非合理的な固定概念を突き止める。「助けを求めることは弱さと統制欠如の表れだ」

- 自分の考えに対し、合理的な反論をする。「誰にでも限界はある。新しいタスクを学ぶうえで、必要なことや自分が求めていることを手に入れるには、助けを求め、人からの助けを受け入れることが最も効果的だ」
- 恐怖に立ち向かう。スーザン・ジェファーズ博士は自著『とにかくやってみよう 不安や迷いが自信と行動に変わる思考法 (Feel the Fear and Do It Anyway)』で、変化の渦中にいる人が持つべきマインドセットについて提言しています。「見知らぬ土地に行くとき恐怖を感じるのは私だけではなく他の人たちも同じだ」「どうすることもできないという無力感と、そこに潜む恐怖を抱えながら生きるより、恐怖を乗り越えることのほうが気持ちが楽だ」
- 自分の感情を正確に認識する能力を高める。悲しいときや怖いときは、怒ったふりをせず、傷付いていることを認めましょう。
- 「できない」「しなければならない」という言葉を、「したい」「する」「できる」という言葉に変える。
- 他人がどう思うか心配するのをやめましょう。今は、自分にとって何が大切かを見直すときです。いかなる状況でもマイナスな面ばかり見ようとする人からは、距離を置きましょう。
- 3〜6か月経っても自滅的行為から抜け出せず、家庭や職場で衝突が起こっている場合は、専門家の助けを求める。

適応

変化の規模がどうであれ、適応するために重要なのは、あらゆる感情を受けとめ、「終わり」「ニュートラルゾーン」「始まり」の過程をきちんと経ることです。人生で起こる出来事の受け皿になるのではなく、自分自身で変化を起こすことができるということを心に留めておいてください。まず、次の3つの点を自問してみましょう。

- 「自分はどこに向かっているのか」
- 「自分の選択肢は何か」
- 「それをどのように達成できるか」

自分で設定した目標に対し、必要な行動を小刻みに設定し、自身をケアするための個人的な計画を立て、現実的なタイムラインを設定します。そして、精神的、身体的、感情的に変化に適応するごとに、自分にご褒美を与えましょう。

必要な時に必要なサポートを



その他のクリティカルサポートに関するリソースと情報の詳細は、optumwellbeing.com/criticalsupportcenterをご覧ください。



本プログラムは、緊急事態や応急措置を要する場合には使用しないでください。緊急時には、現地の緊急サービス番号に電話をするか、最寄りの救急救命センターに行くようにしてください。また、本プログラムは、医師や専門家による診療に代わるものではありません。本プログラムとこれに含まれる内容は、一部の地域では利用できないことがあり、適用範囲の除外や制限が適用される可能性があります。