

「長時間の労働とは別の理由でメンタル不調になっている人が多い。」産業医の三宅琢氏はこう語る。三宅氏は「UNIQLO」で知られるファーストリテイリングなどで、従業員の健康に携わってきた人物だ。彼によると、職場のメンタル不調のキーワードは“持続的な緊張状態”という。我々ヒトは、ストレス時に心身を活発にするための交感神経という神経を持っている。就職、異動、昇進といった新しい環境に置かれると、我々の体は緊張状態に対抗して交感神経を優位にする。しかし、その状態を持続できるのは長くて3ヶ月。緊張状態が切れた時にそれまで溜めていた「体への負債」が大きいと、起きられない、寝られない、涙が止まらない、食事が取れないといった症状になって現れるのだ。

三宅氏は、特にメンタル不調に陥りやすい人の2つの特徴を挙げる。1つ目は、自分の好きなことを把握しないまま職場を選んでしまった人だ。好きなことを仕事の要素にできている人は、職場環境に関わらず働くことに喜びを感じられることが多い。しかし、我々学生は会社の知名度や安定性を求めて、就職することがゴールと考える傾向がある。その会社での仕事を好きになれるかという視点で企業を見ていくと mismatches は起きづらい。2つ目は、仕事以外に拠り所にできる趣味を持っていない人だ。「仕事は生計を立てるためだけのもの」と考える人もいるだろう。そういった人でも、仕事以外のフィールドで自分をケアできるものを見つけると、たとえ仕事において評価されない時でも心の健康を保ちやすい。「自分がワクワクする要素が仕事にも家庭にも趣味にも存在しないと、メンタル不調に陥りやすい」と三宅氏は指摘する。仕事として、そうでないなら趣味として、好きなものを持っていることが重要だという。

では、そもそも好きなことを見つけるためにすべきことは何か。三宅氏は、学生時代にボランティアや旅、ホームステイの受け入れといった“失敗や苦労体験”を繰り返すことだという。頭で考えるのではなく、未経験の領域に実際に踏み込むことで、失敗や苦労体験を通して初めて自分が何を好み、何を苦手とするのかが分かる。「これはほとんどの人がやってない。だけどやれるとしたら学生時代しかない。」と三宅氏は強調する。大学生生活の何倍もの年月を費やす社会人生活、その中で自分が本当に好きなものがあるかは大きな違いであるはずだ。今なんとなくやってみたいと思っていることが、あなたの本当に好きなことなのか確かめられる時は、学生である今なのかもしれない。