

心癒す

職場の ストレスマネジメント

第3回

ストレスで起こる トンネル・ビジョンを防ぐ

加藤貴之

株式会社メンティグループ代表
法人向けストレスチェック、メンタルヘルス対策コンサルティング、
及びマニュアル作成支援事業等
<http://www.stresscare.com/>



「トンネル・ビジョン」を防ぐ

職場のストレス対策の目的の一つは、ストレスで起こる「トンネル・ビジョン」を防ぐことです。

トンネル・ビジョンとは、視野がトンネル化して、中心部分しか見えなくなってしまう現象です。認知の範囲が狭くなり、あたかもトンネルの中から外をのぞいているような認知状態になることから、「トンネル・ビジョン」と呼ばれています。

例えば、受注や納期のことなど多くのストレスを抱えているときには、自分の仕事のことしか考えられなくなって、同僚のことも、会社のルールも見えなくなってしまうことがあります。また、作業現場では目の前の作業

に意識が集中しすぎて、危険を示す周辺情報を見落としてしまうこともあります。

この現象は、脳の処理容量と関係していると考えられています。不安や不満などのストレスが増えると、ストレスの処理のために脳の容量が使われ、残された容量が減少します。そのため、脳は情報処理を軽くしようとして周辺情報の取り込みを制限してしまうのです。

トンネル・ビジョンが起きた事故

トンネル・ビジョンは、トラブルや不測の事態が発生して、強いストレス状態に置かれたときに起こりやすく、事故へとつながったケースもあります。

1972年12月の深夜、アメリカの航空機が着陸態勢に入ったとき、コックピット内の前輪の降下を示す計器盤のライトが点灯しませんでした。

機長は、着陸を断念して旋回し、自動操縦に切り替えました。クルーが電球をはずして調べ、はめ直してみましたが、ライトは点灯しません。機関士が前輪の状態を目視しようとしたのですが、暗くて見えませんでした。

その間に、何かの拍子で自動操縦が解除され、飛行機の高度は下がっていました。機長が高度の低下に気付いたときにはすでに遅く、飛行機は空港付近の沼に墜落し、百名以上が死亡する大惨事となってしまいました。

トラブル発生で、クルーたちの視野は計器盤の小さなライトに集中していました。視野

がトンネル化し、ほかの計器に目を配ることができなくなっていたのです。この事故以降、ストレス下での対応法が、パイロットの訓練に取り入れられるようになりました。

航空機のパイロットに限らず、車両や機械などの運転者は、トラブル発生時の視野のトンネル化に気を付ける必要があります。

医療現場でも、トンネル・ビジョンの防止は重要とされています。手術中にトラブルが起こり、執刀医がストレス状態に陥ってしまうと、トラブル部分に気を取られ、他の臓器の変化を見落とすことがあるためです。

私は、日本の心臓外科の名医と言われる方に、手術中に不測の事態が起こった場合にどのように対処されているのか、話をうかがったことがあります。その先生は、すぐに対処せず、少し立ち止まって頭をクールダウンさせて考えるとのことでした。しばらく目を閉じることもあるそうです。

名医のようにはいきませんが、自分なりのクールダウン法を身につけるために、仕事の合間に深呼吸を入れてみたり、安全に問題がない場合は少し目を閉じたりして、冷静さを保つ方法を見つけておくとういでしょう。

「視野のリフレッシュ」をする

トンネル・ビジョンは、トラブル時だけではなく、日々の仕事の判断力にも影響します。何らかの判断を下すときに、目の前的一部分しか見ていなければ、良い判断を下すこと

は難しくなります。

例えば、みなさんが建築物を判断する際には、細部の完成度を判断するとともに、建築物全体や周辺環境まで見渡すことによって、より確かな判断を下されているはずで

同じことはすべての仕事に通じます。担当する仕事の周辺環境を含めた全体を視野に入れたほうが、より良い判断に結びつきます。

視野のトンネル化を防ぎ、判断力を保つには、「視野のリフレッシュ」が有効です。

特別なことは必要なく、いつもと「違うこと」をしたり、いつもと「違う場所」に行っ

たりすれば、視野はリフレッシュされます。レジャーや趣味、散歩やドライブなど、簡単にできることで十分です。

視野がリフレッシュされ、新たな視点で物事を見ることができれば、思わぬ解決法やアイデアが見つかることもあるでしょう。視野が広がって判断力も高まっていくはずで

ストレスは、「心の問題」というイメージがありますが、ストレスのメカニズムを知らば、判断力を含めた「仕事の能力」を高めることも可能です。

リラックスはズームアウト機能

ストレスは、カメラのズーム機能のような働きをします。ストレスがかかると、ズームイン機能が働き、視野はトンネル化します。その反対に、リラックスした気分になると、視野は広がり、全体像を見渡せるようになります。

ストレス → ズームイン機能

リラックス → ズームアウト機能

このメカニズムを仕事に応用してみると良いでしょう。集中的な作業が必要なときには、多少ストレスがあったほうが、視野が狭くなって、仕事がかどることがあります。一方、判断を要する仕事のときには、リラックスして考えたほうが、広範な視野で考えることができ、より良い判断ができます。また、アイデアが必要なときにも、リラックスして視界を広げておいたほうが、良いアイデアが浮かんで来やすいはずで

