
現代社会はストレスが多いと言われています。そして、ストレスは悪いもので、心身を蝕む原因ともされています。しかし、ほんとにストレスは悪いものでしょうか？ 確かにうつ病など心を害している人は多いようです。これはこれで問題ではありますが……。しかし例えば、宇宙空間では重力が掛からないため、宇宙ステーションなどで長期滞在する飛行士は筋力トレーニングを行いますし、それでも帰還して地上の生活に慣れるまで大変だと言われます。また、仕事上のプレッシャーや緊張感は、過度なもので無ければ、むしろ成長に繋がる良いものと思われれます。ただし、ストレスに対する耐性も必要でしょう。近年、「いじめ」が社会問題としてありますが、昔もいじめはありました。私も学生時代、被害と加害の両方を経験しました。多くの人も同様と思います。最悪の事態に至ることは全く無かったとは思えませんが、表には上がらないのが普通でした。いじめやハラスメントは古くから多くの記録にあります。ビジネスの世界でも、新参者が取引を行えるようになるためには障壁があり、それを乗り越えるために、日夜努力を行うのは当たり前のことでしょう。また、歴史上の成功者のうち順調に成功に至った人は頭に浮かびません、ほとんどの人物が数々の困難を乗り越え、大変な努力のうえ成功を手に入れたようです。ところで努力することに関して、昔は「根性」と言う言葉がよく用いられました。しかし、今は嫌われます。経済成長が続いた時代は、あまり頭は使わなくても、長時間一生懸命に働けば成果は得られました。低成長の時代に入って、頭を使い新しいビジネスモデルを構築出来た者の成功が目立った時期がありました。そうすると、大した努力をせずに安易なビジネスモデルを模索する人が増えたと、そうした人は自分のことは賢いと勘違いし、「ただの努力の人」を軽蔑したりもします。しかし、アイデアのみで会社を永續させるのは大変難しい。多くのベンチャーが潰れる事実からも実証できます。よく見ると成長を続けている企業は、頭を使い新しいもの生み出しながら、絶えず変化し続けています。ソフトバンクやユニクロ、コンビニなどが代表例でしょう。つまり努力を続けているのです。会社は強いから生き残るのではなく、環境に適応する力が強いところが生き残れると言われています。冒頭にストレスを上げましたが、特別に害のあるストレスを除いて、多くのストレス自体には良い悪いはない。また、ストレスを完全に無くすことはできない。しかし、ストレスを減らすことは可能です。(一時的に待避、環境遮断などで)。さらに、ストレスの受け止め方を変え、悪い影響を減らすことも可能です。その上でストレスを成長につなげることも可能だと思います。ストレスと上手に付き合っていくことが求められていると思います。