

ゴルフエッセー「耳と耳のあいだ」(第63回)

テレワークのストレス対策としても有効なゴルフ

2020.10.20



人類は科学技術の進歩と交通機関の発達により、かつてないほど便利な時代を迎えています。しかし、そんな中でも、何らかのストレスを感じている方は少なくないと思います。特に今回、新型コロナウイルスの感染拡大の影響を受け、テレワークなど新しい働き方を求められたり、将来が見えずに不安になったりすることによって、ストレスを感じているケースもあるかと思えます。

こうした社会的な大きな事象に由来するストレスをどう解消していくべきか。個人プレーでありながら集団での協調を求められるゴルフには、そのヒントがあるように思います。今回は、これまでの記事を振り返りながらゴルフに求められる精神性を確認しつつ、ストレス対策によるメンタルヘルスの改善法を探ってみたいと思います。

ストレス対策としては、ストレスを感じたときに、それを気分転換することなどで解消する方策と、ストレスを感じにくくする方策が考えられます。ゴルフが、気分転換の方法として有効なのはいうまでもないことですが、ストレスを感じにくくする効果もあります。

例えば、テレワークによるストレスを考えてみましょう。コロナウイルス感染拡大がきっかけで拡大したテレワークは場所と時間を選ばずに仕事ができるというメリットがありますが、一方で、仕事とプライベートとのメリハリがつきにくくなり、そのことに対してストレスとを感じる人がいるようです。また、メリハリがつきにくくなることによって、「多少、さぼっても大丈夫だろう」などと考えがちになります。自分を律する、コントロールする難しさがテレワークのストレスになるともいえるでしょう。

ゴルフは自分を律するに適したスポーツです。というのも、ゴルフには審判がいません。ですから、誰も見ていなければ、利己的欲求を満たすため不正を働くことが可能です。しかし、そうした不正をしていては、心から気持ちよくゴルフを楽しむことができません。バレたら当然、同伴プレーヤーから非難も浴びるでしょう。第52回「性悪説と性善説との融合、より高まるゴルフの教育性」で述べましたが、ゴルフは、そうした「人間の弱さ」を払拭する精神を育むスポーツなのです。したがって、自分の心を鍛えたいテレワーカーには、ゴルフがオススメなのです。

ゴルフで協調性を鍛え、テレワークに備える… 続きを読む