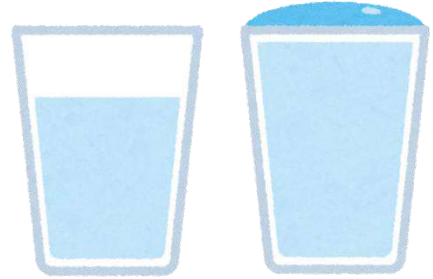


### ～ストレスマネジメント～

日常生活におけるストレスマネジメントとは、ストレスを感じても日常生活に支障がない程度に抑えることだと言えます。ストレスを水、ストレスの許容量をコップとしたときに、コップから水があふれ出さないようにするイメージです。コップに入ってくる水を防いだり、入ってきた水をくみ出して、コップが一杯になるのを防ぎます。コップの最大容量を10とした場合に、0の状態から一気に10になることはなく、おおよその場合は、5～6くらい溜まっているところに、2～3くらいの水が複数重なってあふれ出します。普段からコップの水が8～9くらいたまっていると、少しの水であふれてしまうため、日頃からコップの水を減らしておくことが大切です。ただし、0にはならない前提で、少量くらいはあった方が良く思っておきましょう。



## I. ストレスマネジメントの流れ

【①ストレスサー ⇒ ②評価 ⇒ ③ストレスコーピング ⇒ ④ストレス反応】

ストレスマネジメントとは、ストレス要因(①ストレスサー)を、適切に受け止め(②評価)、適切な対処(③ストレスコーピング)をして、心身への影響(④ストレス反応)を最小限にすること。

①ストレスサー；

- ①「環境的・物理的要因」；暑さや寒さ、気候、気圧、騒音、渋滞、混雑など。
- ②「身体的・生理的要因」；病気、怪我、生理、空腹、睡眠不足など。
- ③「心理的・社会的要因」；職場や学校、家庭における人間関係の悩み、不安、緊張、怒り、落ち込みなど。人間にとってはストレスサーの最たるものと言える。

②評価；

- ①一次的評価；ストレスサーに対して、その出来事が自分にとってどの程度脅威になるかの評価。
  - ②二次的評価；その状況下で、何ができるか、対処ができるのかといった対処可能性の評価。
- ※ストレスサーに対する認知的要素がストレス反応に大きく関係する。

③ストレスコーピング；

①問題焦点型コーピング；

- ・ストレスサー自体に焦点を当てて、問題解決を試みる。
- ・情報を集めたり、対策を練ったり、実行に移す際にはっきり主張したりもする。
- ・ストレスサーに直接働きかける接近型と、ストレスサーをできるだけ避ける回避型がある。
- ・現実的には、実行が難しかったり、ストレスサー自体を変化させることが難しい場合も多い。

②認知的再評価型コーピング；

- ・ストレスサー自体に働きかけるのではなく、ストレスサーに対する捉え方や考え方を変えていく。

③社会的支援探索型コーピング；

- ・周囲にアドバイスを求めて問題を解決しようとしたり、信頼できる人に話すことで気持ちが楽になり心理的な安定が得られる。

④リラクゼーション型コーピング:

- ・ストレスに目を向けるのではなく、ストレス反応を緩和するもの。
- ・ヨガ、マッサージ、呼吸法、アロマセラピー、ストレッチなどで、身体の緊張をほぐし感情を整える。

⑤気晴らし型コーピング:

- ・ストレスに目を向けるのではなく、ストレス反応を緩和するもの。
- ・運動や趣味など、いわゆるストレス解消法により気分転換やリフレッシュを図る。

④ストレス反応

- ①身体的反応;頭痛、腹痛、吐き気、食欲不振、下痢、嘔吐、不眠、過呼吸、チックなど。
- ②心理的反応;不安、イライラ、恐怖、落ち込み、罪悪感、無気力、否定的思考など。
- ③行動的反応;怒りの爆発、場当たりの行動、拒食や過食、飲酒や喫煙量の増加、ストレス場面からの回避行動、引きこもりなど。

## II. ストレスマネジメントの要

②評価について

一次的評価(ストレスに対して、その出来事が自分にとってどの程度脅威になるかの評価)、二次的評価(その状況下で、何ができるか、対処できるかといった対処可能性の評価)で大切なこと?

- 「彼を知り己を知らば、百戦して危うからず。・・(略)・・彼を知らず己を知らざれば、戦う毎に必ず危うし。(by 孫子)」

- ・彼(ストレス)と己(自分自身)をしっかり理解をしておけば大丈夫ということ。
- ・ストレスを正しく理解すること以上に、意外と難しいのが自分自身を正しく知ること。
- ・自分がどんなストレスに弱く、どんなふうに考えやすく、どんなストレスコーピングを持っていて、どんなストレス反応が出るかなど。自己理解を深めておくことは、ストレスマネジメントの第一歩。

- 「できないことでなく、できることに集中しなさい。(byピーター・ドラッカー)」

- ・できないことに集中してしまうと、不安が募っていき、ストレス反応を増大させてしまう。
- ・“どうしよう、どうしよう”から、“ああしよう、こうしよう”に焦点を当てる。
- ・理想の自分と現実の自分がかげ離れている人ほどストレスを抱えやすい。

③ストレスコーピングについて

ストレス発散、ストレス解消法と言え、⑤気晴らし型コーピングを思い浮かべる人が多いと思います。実際にはストレスコーピングの種類は多く、ストレスに応じて柔軟にコーピングの種類を変えていくことが大切です。特定のコーピングに偏らずに、5種類すべてを幅広く、数多く、柔軟に使えることが最も大切なポイントです。

①問題焦点型コーピング;問題を直視する勇気と見極めが大切!

- ・ベストよりベターを目指す。
- ・ストレスをできるだけ細分化して、変えられそうな部分のみに焦点を当てる。
- ・悲観的に準備して、楽観的に対応する。

- ・アサーションの力(自分も他人も大切にするコミュニケーション能力)を養う。
- ②認知的再評価型コーピング;柔軟性・視点の切り替えが大切!
- 「一つの扉が閉まると別の扉が開く。しかし、閉まった扉をいつまでも残念そうに見つめていると、開いた扉に気づかない。(by グラハム・ベル)」
- 「不遇というものは、ナイフのようなものだ。刃を握れば手を切ってしまうが、把手を握ればこれほど生きるのに役に立つものはない。(by ハーマン・メルヴィル)」
- 「他人と過去は変えられない。自分と未来は変えられる。(by エリック・バーン)」
- 「常識とは18歳までに身につけた偏見のコレクションでしかない。(by アインシュタイン)」
- ・自分の常識を疑うことから。
- ・こうあるべき、こうするはずなどの固定観念が強い人ほどストレスを抱えやすい。
- ③社会的支援探索型コーピング;人に話すことの大切さ!
- ・自分だけでは解決策も思いつかず、自分の考え方や捉え方の正誤の判断もつきにくい。
- ・話せる相手が3人くらいいることが理想的。
- ※相手に相談してもらうためには、「お・ひ・た・し(怒らない・否定しない・助ける・指示する)」の姿勢で、「“がんばれ”ではなく、“がんばってるよ”」の声かけを。
- ④リラクゼーション型コーピング;五感を使ってリラックス!
- ・即座にできるリラクゼーション法をたくさんもっておくことが大切。
- ・お勧めは、深呼吸、腹式呼吸、セルフマッサージ、好い香りのハンドクリーム、爽快感のある目薬。
- ⑤気晴らし型コーピング;多様性のある方法でリフレッシュ!
- ・特に手軽にできるもの(すぐに、一人で、家の中で、元気がなくても)のバリエーションが大切。
- ・お金がかからない、時間がかからない、健康を害さない、後悔しない活動を選ぶように。
- ・ストレスからの逃避行動にならないように、依存的にならないように注意。



### Ⅲ. ストレスへの備えとして

- ①規則正しい生活習慣!
- ②自己理解を深めておく!
- ③ストレスコーピングの種類を増やしておく!
- ④予行練習(=防災訓練)!
- ・急なストレスに見舞われると、適切な判断が難しくなるのは当たり前。
- ・防災訓練と同様、日頃からストレスに対するシミュレーション、予行練習が大切。
- ⑤メンタルトレーニング(=筋トレ)!
- ・マイナス思考の人が、何度かプラスに考えてみても、すぐにプラス思考に変わることはない。
- ・腹筋を50回してもお腹が割れないのと同じように、変えるためには“継続”が大切。
- ⑥ストレスに対する正しい知識!

- ストレスがない人はいない、ストレスがなくなることはない、ストレスは適度にあった方が良い。
- quick easy many coping (速く・手軽に・たくさんの対処法)が大切。

⑦4・5・6月は体調優先、無理しない!

- 4月は環境の変化が大きくて大変、5月はGW明けから疲れが出やすい。
- 6月は祝日もなく梅雨入りで気分ダウン、梅雨明けとともに始動するくらいの気持ちで。

⑧気圧の変化・寒暖差!

- 雨や雪、台風の前には気圧の変化があり体調を崩しやすい。
- 睡眠、五苓散、半身浴、アルコールやスマホを控えて、天気予報を小まめにチェック。

⑨生理前・更年期!

- ホルモンのバランスが乱れて調子を崩しやすい。
- アプリなどで生理の周期を確認、事前に周囲に配慮をお願いしたり、場合によっては薬の処方も。

⑩三大欲求!

- 食欲、性欲、睡眠欲。性教育が必要な場合も。



## IV. ストレスについての名言

- 「全てのストレスは私たちに傷跡を残していきます。でも、それは同じようなストレスに襲われた時に今度は私たちを守ってくれるのです。(by ハンス・セリエ)」
- 「弱いものほど相手を許すことができない。許すということは強さの証だ。(by マハトマ・ガンジー)」
- 「涙とともにパンを食べたものでなければ、人生の味は分からない。(by ゲーテ)」



### 代表挨拶

体に対しても心に対しても、適度なストレスはとても大事ですね。体育会系ではないですが、耐える力、しなやかに対応する力を育ててくれます。「止まない雨はない」「ま、いいか」「なるようになるさ」が私の対処法です。子どものことで強いストレス状態だったお母さんが「生きていけばいいか」と思い始めたら、子どもも変わりました。ストレスは知らずに他にも伝染するものなのでしょう。ストレスへの備えは様々あります。自分に合った方法で対処しましょう。

～「ゆうこうの家」が、より多くの人たちのストレス軽減の場になればと思います～

発行：NPO法人 発達・心理相談センター「ゆうこうの家」  
住所：名古屋市天白区表山1-1753-2 悠幸ビル2階