



ストレスにうまく  
対処するには・・・？

ハートクリニックデイケア  
剣持 慈子



# 今日のおはなし

「ストレス」を見直す



「ストレス」の流れを知る

ストレス対処の仕方



# ストレスって何？

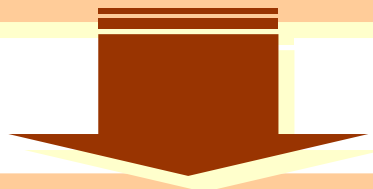
医学的には・・・

「外圧に対して、身体が懸命に持ちこたえようとする**防御反応**」

= 何かの刺激に対し、身体や心が“**どうにかしなければ**”という状態になっていること



“ 何かの刺激 ”



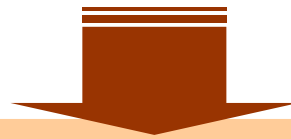
あらゆる内的・外的環境の変化

と、いうことは・・・

# ストレスは・・・

人によってさまざま  
いつでも、どこでも、誰にでも

「ストレスを排除する・無くす」という発想から



「ストレスといかに上手く付き合うか」  
という発想への転換

# ストレスがかかると・・・

## 警告期

が多くなる

## 抵抗期

ストレスに反応・抵抗する時期

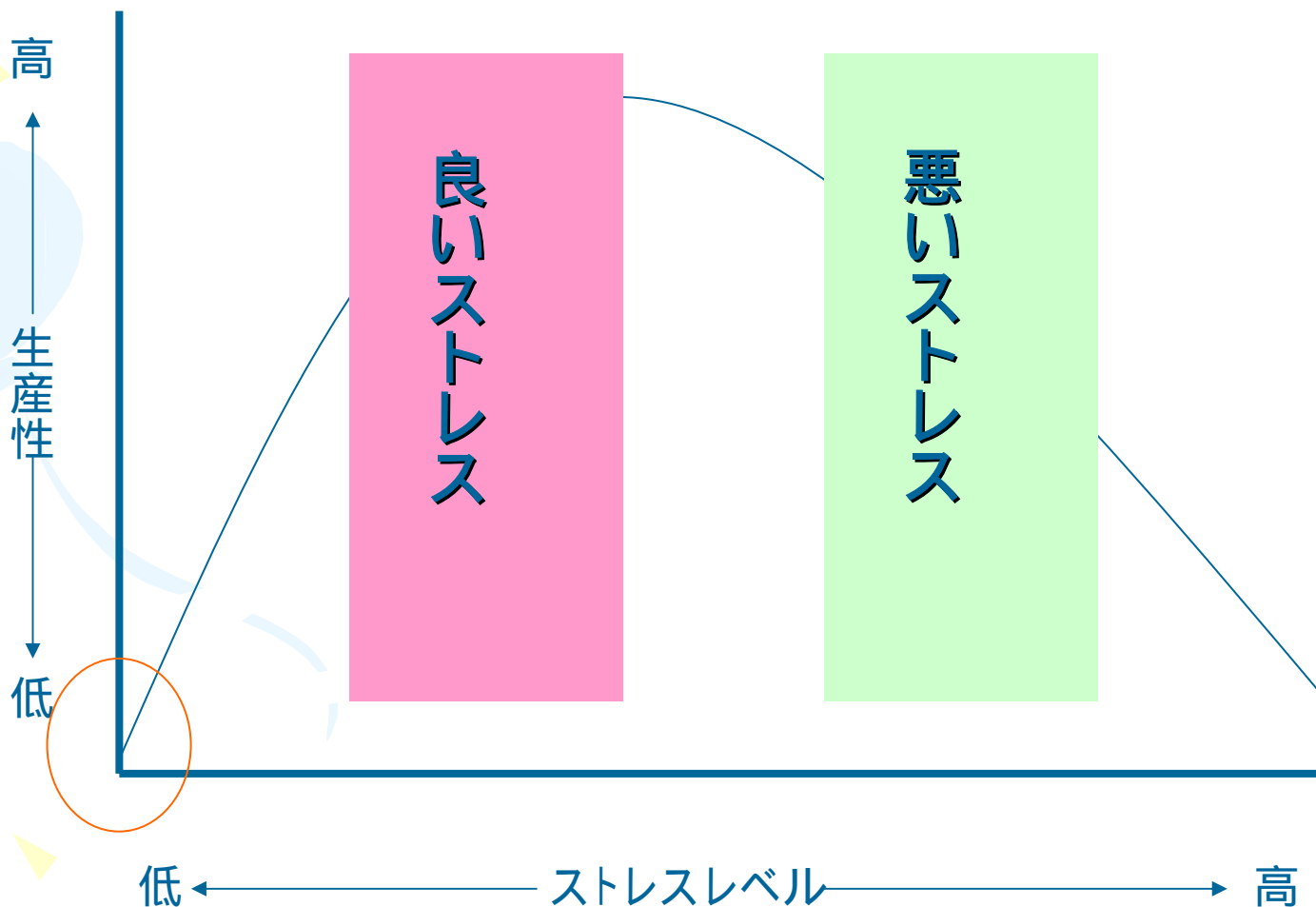
- ・疲労が興奮に変わる
- ・仕事を抱え込み、休まない
- ・血圧が変調
- ・血糖も上昇
- ・胃や心臓に異常

## 虚脱期

疲れきり  
本当の病気に移行する時期

- ・踏ん張りがきかなくなる
- ・億劫になり何もする気がしない
- ・心身症やうつ病にかかる
- ・死に至る

# 良いストレスと悪いストレス



# 良いストレスと悪いストレス

良いストレス ( eustress )

その人らしさ・能力の発揮を「助けてくれる」ストレス

悪いストレス ( distress )

その人らしさ・能力の発揮を「邪魔する」ストレス



# ストレスの流れ

ストレッサー



個人



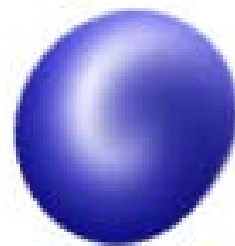
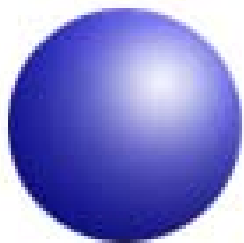
ストレス反応



対処行動（ストレス・コーピング）

# ストレッサーとストレス

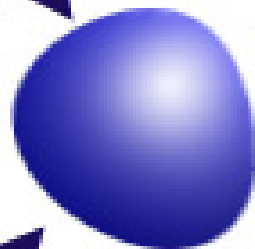
何もストレッサーの影響を受けていない状態



ストレッサー



人間関係



仕事の忙しさ



気温の変化



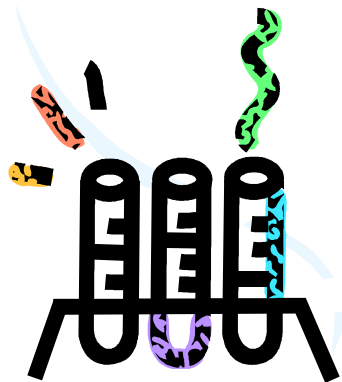
# ストレスターのいろいろ



生物（理）学的ストレスター



物理的ストレスター



化学的ストレスター



心理的ストレスター



社会的ストレスター

# ストレスと疾患

頭痛・めまい・自律神経失調症  
円形脱毛症・じんましん・アトピー  
肩こり・首のこわばり  
気管支喘息・過換気症候群  
狭心症・食欲不振・十二指腸潰瘍  
過敏性腸症候群・肥満・糖尿  
腰痛・インポテンツ・手足の神経痛  
心身症  
その他

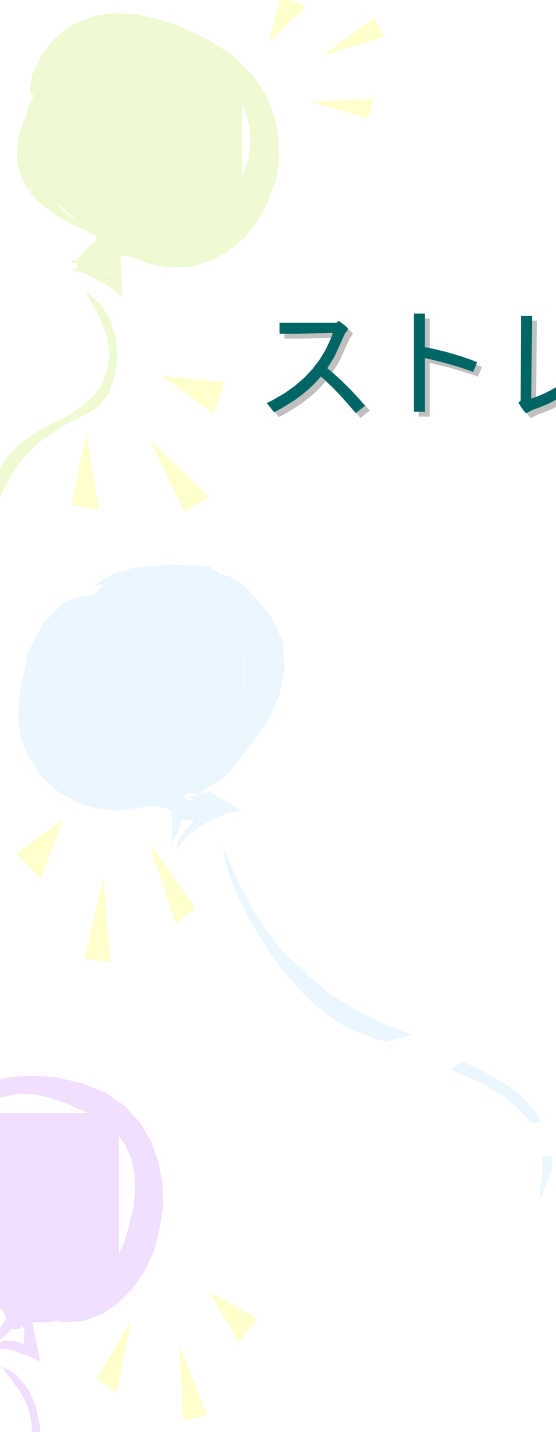
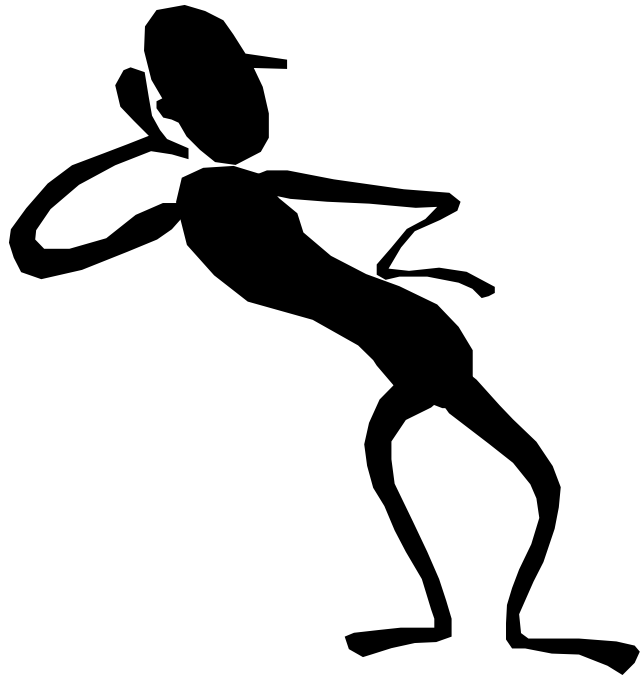


うつ病  
神経症  
心身症  
パニック障害  
登校・出社拒否  
過食/拒食症  
アルコール依存  
不眠症  
その他

“ 避けて通れるストレッサーは避けて通る ”  
が原則ですが・・・



避けて通れない  
ストレスラーはどうする？



# ストレッサーとの ストレス状態との関係

a. 対処能力とのバランス

b. 個人の価値観や性格

ストレッサー

×

受け取り方

=

ストレス状態

c. 社会的支援

d. 身体的条件

## a. 対処能力とのバランス

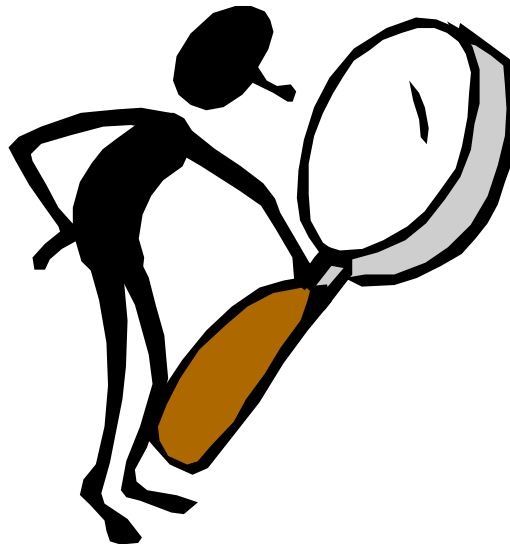
自分の対処能力をもって乗り切れる自信があれば、  
ストレス状態は軽減されます。





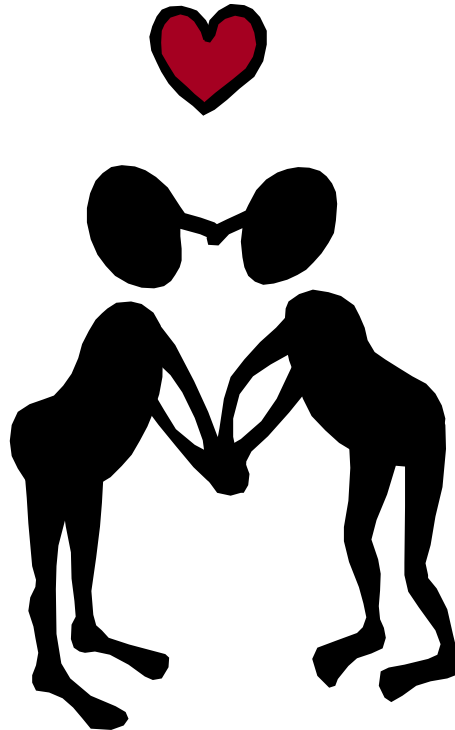
## b. 個人の価値観や性格

柔軟な考え方ができるかどうか、  
ストレスを大きくも小さくもします。



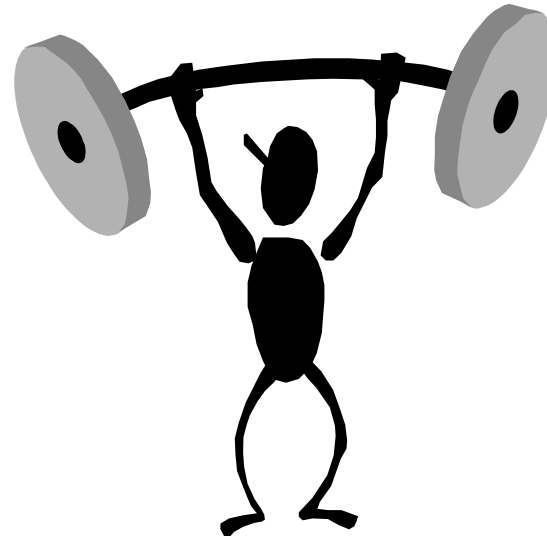
## c. 社会的支援

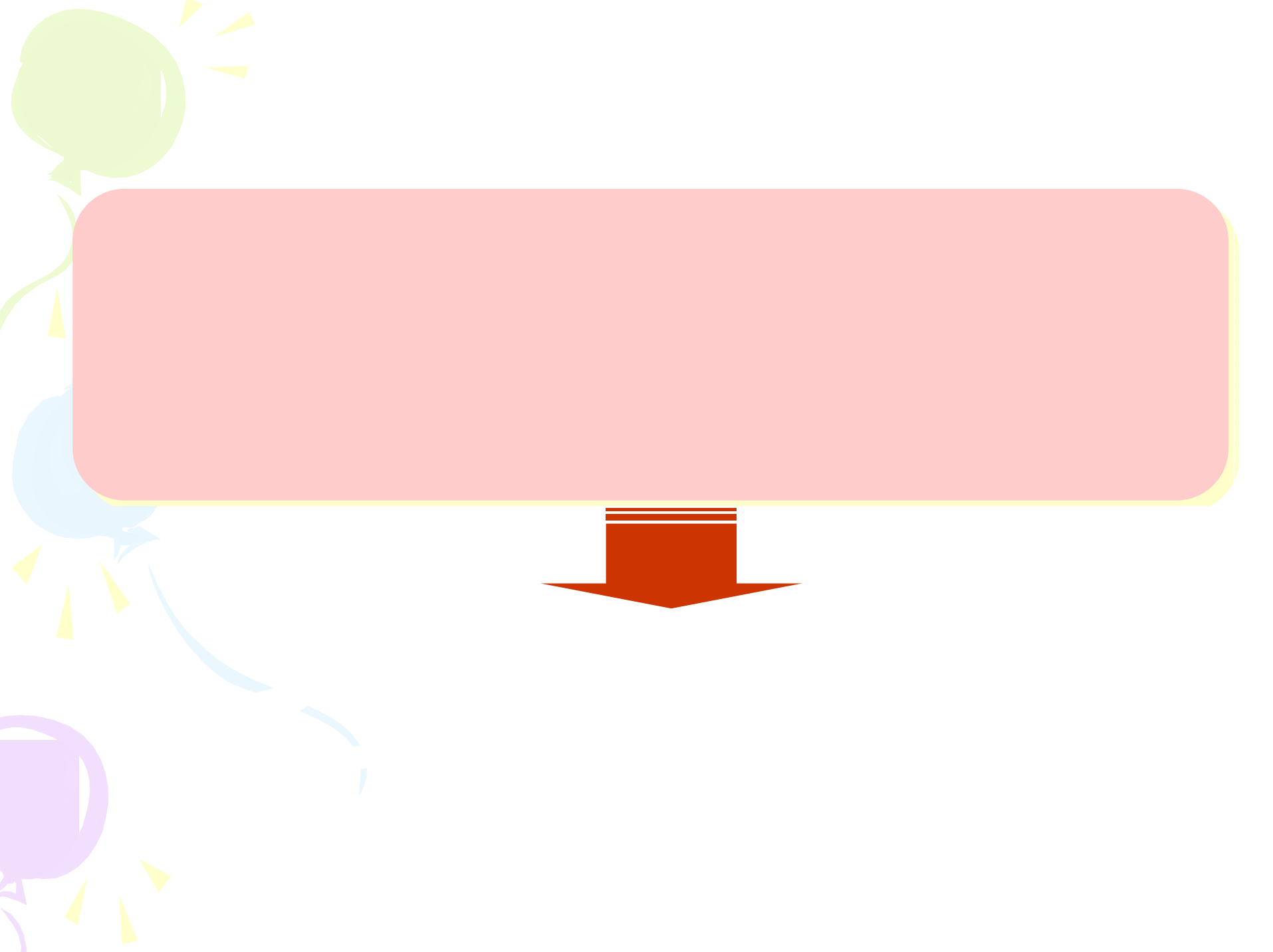
困ったときの支援関係の有無は、ストレスに対する“対症療法”にもなり、“予防法”にもなります。



## d. 身体的条件

身体的に健康であるか、自由であるか、などの条件も、ストレッサーに対する受け取り方に大きな影響を与えます。





個人の受け取り方は、こうした要因が複雑に絡み合って、  
様々なタイプを示します。



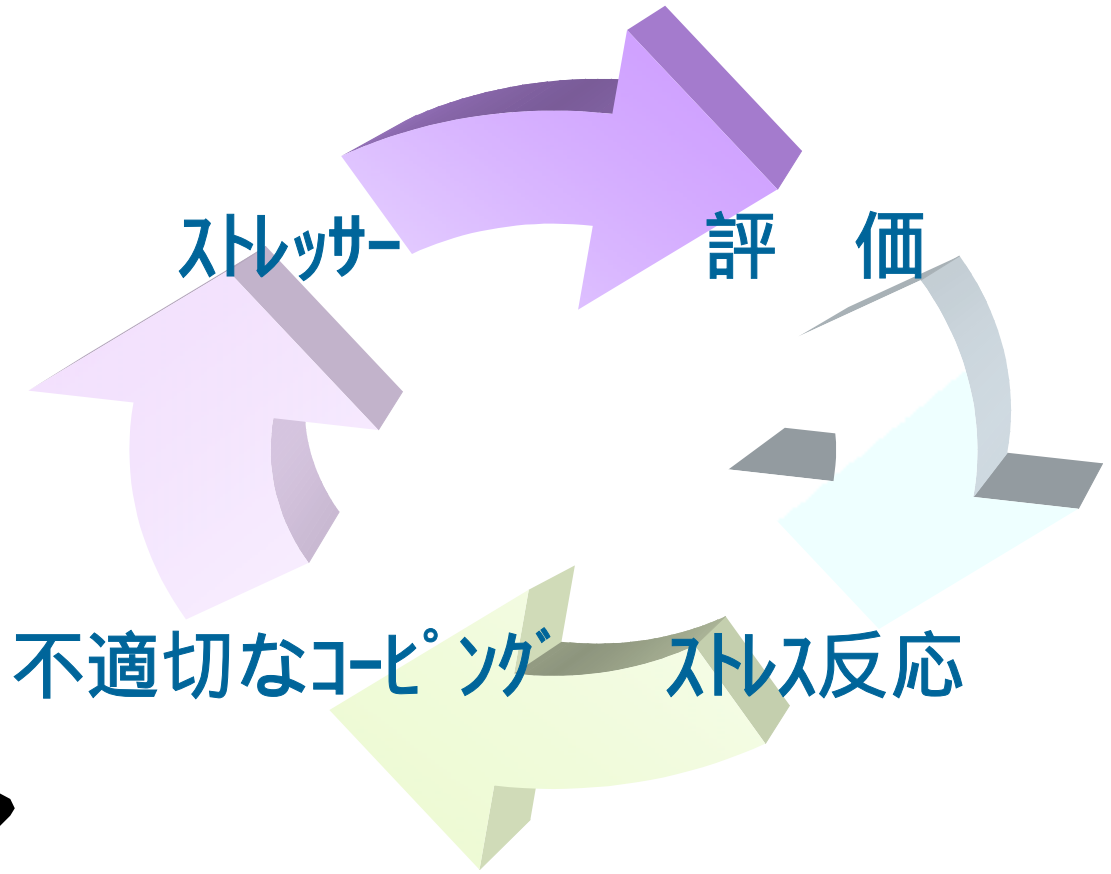
それぞれの要因の中に、少しでも変えられる  
ものがないかどうかを見直すことが、ストレ  
ス対策の近道になることを念頭におきましょ  
う！！

# ストレス・コーピング



ストレスやストレス反応をなんとかしようとするために  
起こす対処行動

# ストレスの流れとコーピング



# ストレスへの対処の仕方、 エトセトラ

直接的

ストレス-そのものに直接関わって処理する

間接的

別の方法を介して処理する

回避的

ストレス-を避けることで減らす

保持する

ストレスを抱えもっておく、  
耐える、味わう

意味づけを変える

ストレス-の捉え方・意味づけを  
変えて処理する

# ストレスへの対処は・・・

さまざまな方法や系統がある

対処の仕方の幅を広くもつことがポイント

ストレス・状況・相手によって、これらを柔軟に組み合わせる・使い分けることがポイント



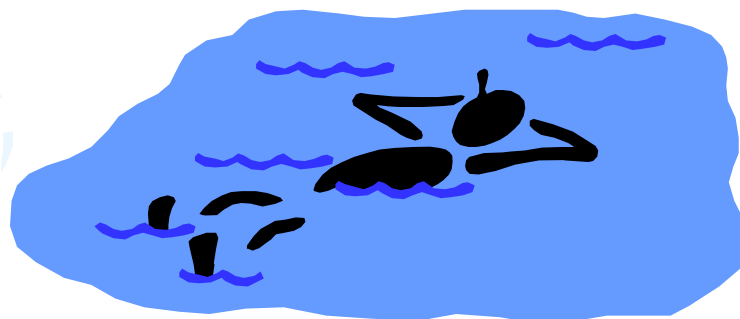
# ストレス対処の方法（例）

リラクゼーション

アサーション

認知療法・認知行動療法

などなど



# ストレスを知るということとは？

自分を知るということ





ご清聴ありがとうございました

次回の家族教室は、11月4日(日)です