ストレスにうまく対処するには？

ﾊｰﾄｸﾘﾆｯｸﾃﾞｲｹｱｽﾀｯﾌ
剱持 慈子

今日のおはなし

① 「ｽﾄﾚｽ」を見直す

② ストレスの流れを知る

③ ストレスへの対処の仕方

一例をご紹介

ストレス

◇　私たちに起きる全ての内的・外的環境の変化が「ストレス（ストレッサー）」になる

◇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

ストレス　　＝　生きる

ストレスとは・・・

◇　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・・・

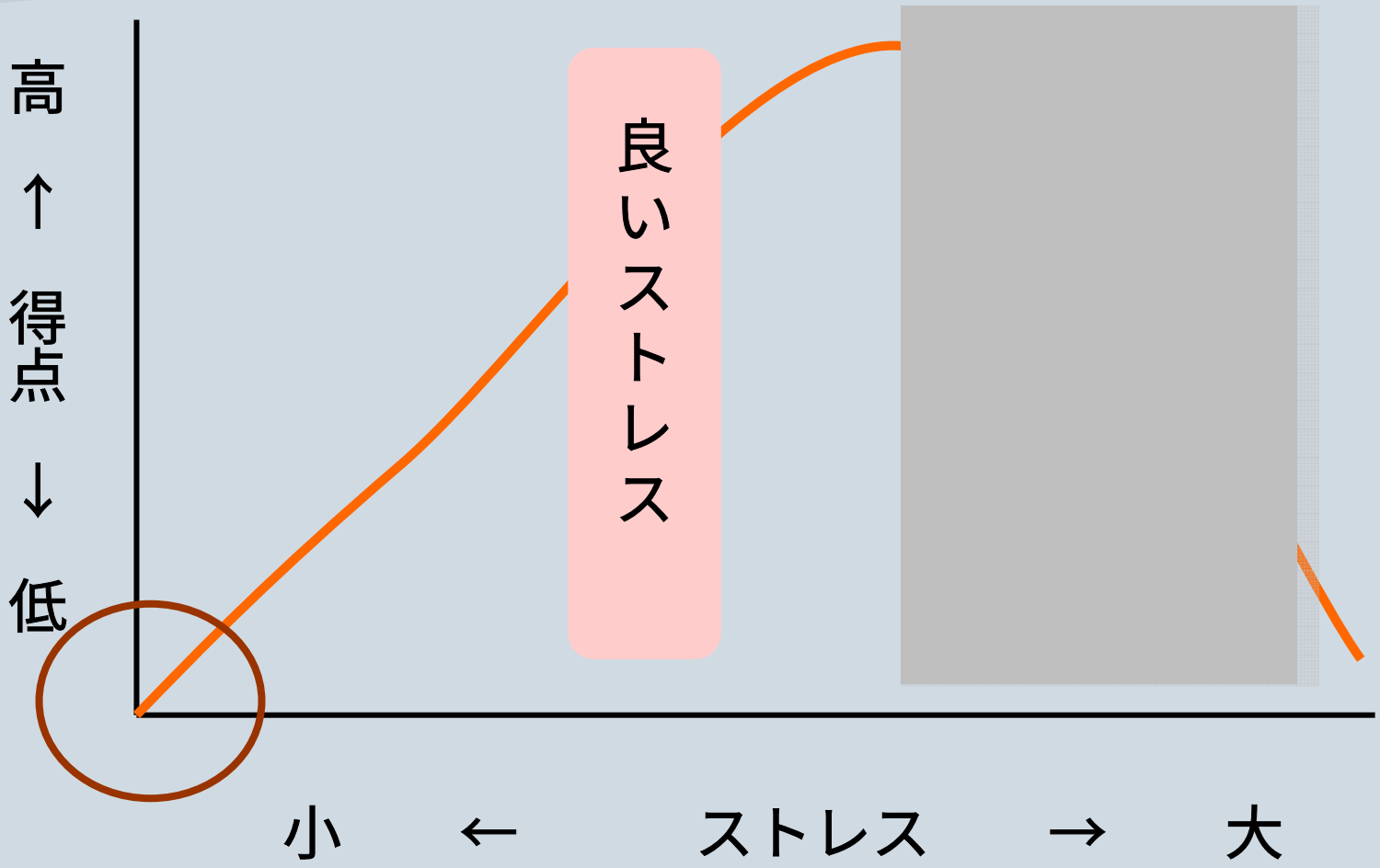
〈セリエの全身適応症候群〉

第一段階：警告反応期

第二段階：抵抗期

第三段階：疲はい期

「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」

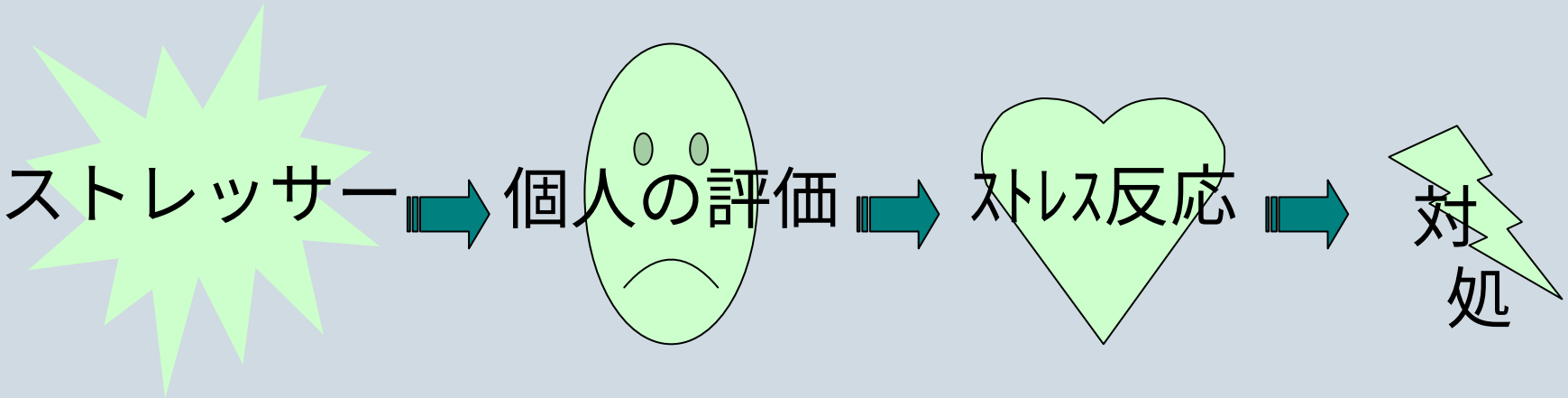
良いストレス

　その人らしさ／能力の発揮を助ける

悪いストレス

　その人らしさ／能力の発揮を邪魔する

ストレスの流れ図



個人がｽﾄﾚｽを受けて、

適応していこうとする一連の反応過程

ストレッサーとは？

★個人にｽﾄﾚｽ過程を引き起こす要因
★受け手である個人によって異なる

生物的ｽﾄﾚｯｻｰ

物理的ｽﾄﾚｯｻｰ

化学的ｽﾄﾚｯｻｰ

社会的ｽﾄﾚｯｻｰ

心理的ｽﾄﾚｯｻｰ

ストレス反応とは？

★ｽﾄﾚｯｻｰによって引き起こされる
個人内の反応

身体面	肩こり・腰痛・胃腸障害　など
心理・感情面	不安・落ち込み・イライラ　など
行動面	ウロウロ・ミス↑・不調　など

ストレスの受け手である自分を知りましょう

Type A

感情優位、敵意を抱きやすい、攻撃的、短時間で多くのことをやろうとする、無秩序が苦手（ｽﾄﾚｽ性格の代表選手）

Type B

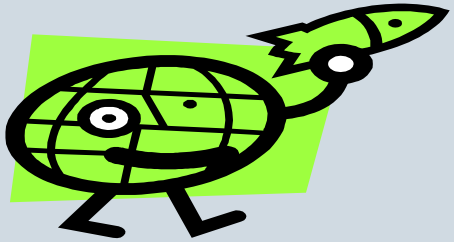
のんびり、穏やか、スムーズな受容

Type C

合理的、忍耐強い、自己主張は控えめ、争いを避ける、協調性に富む、感情抑制的

ストレスに強い個人的特性

自己効力感



楽観主義

社会的興味

などなど

ストレスへの対処の仕方、エトセトラ

直接的	ｽﾄﾚｯｻｰ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	ｽﾄﾚｯｻｰ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	ｽﾄﾚｯｻｰの捉え方・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

★ｽﾄﾚｯｻｰ・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

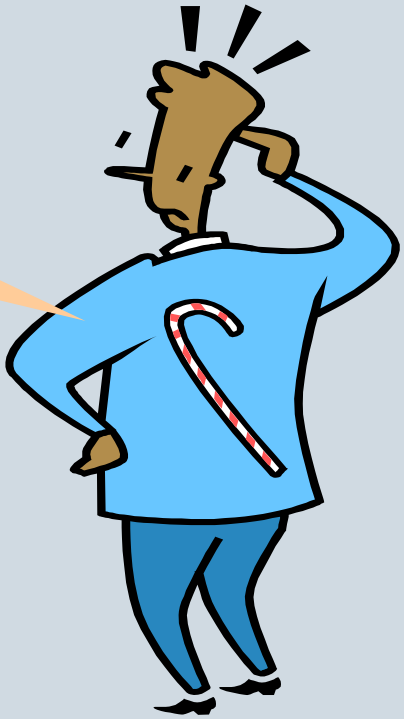
ストレス対処の方法（例）

リラクセーション
ＳＳＴ
アサーショントレーニング
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

来月の家族教室は、１０月１日（日）
です。ぜひ、おいで下さいませ。