

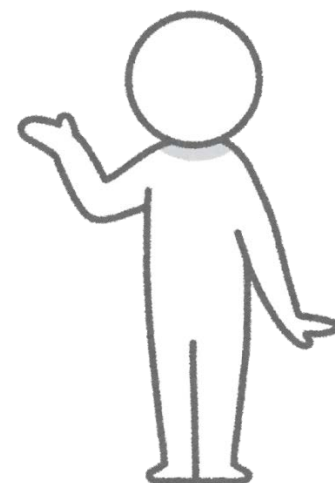
ストレスについて

2017年9月家族教室

剣持 慈子(ハートクリニックデイケア／臨床心理士)

今日のおはなし

- ストレス・マネジメントという考え方
- ストレスとは？
- ストレスを流れでとらえる
- ストレスを上手にしのぐには
(ストレス対処のコツ)



ストレス・マネジメント という考え方

大前提…

ストレスがない状態はあり得ない

× ストレスを
無くす努力

○ ストレス・
マネジメント

ストレス・マネジメント という考え方

ストレス・マネジメント



ストレスを
上手にしのぐ

ストレス・マネジメント という考え方

ストレスを上手にしのぐには・・・

知る

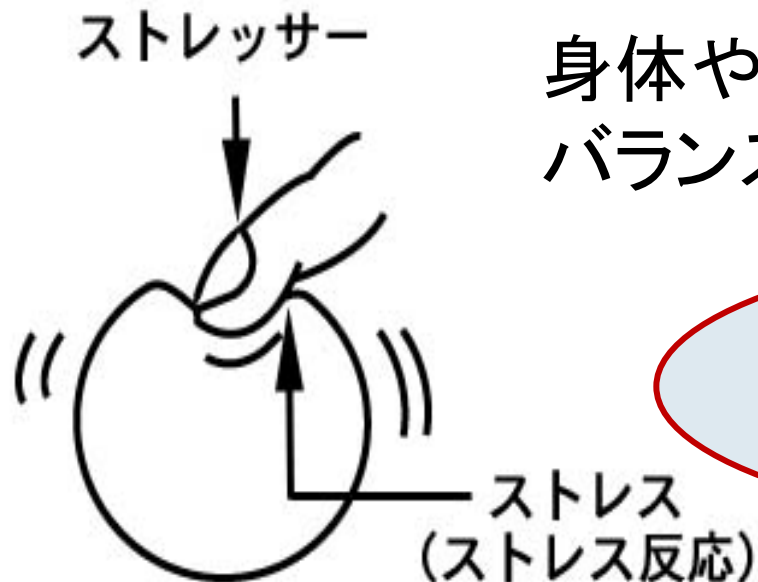
ストレスのことをよく知りましょう

対処する力を養う

取り組みやすいところから・・・

ストレスとは何でしょうか？

ストレスは**防御反応**



身体や心が「どうにかして
バランスを保とう」と頑張っている状態

バランスをとるための
サイン

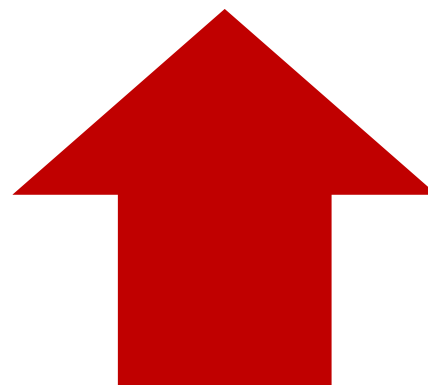
ストレスの基本的な仕組みを知る



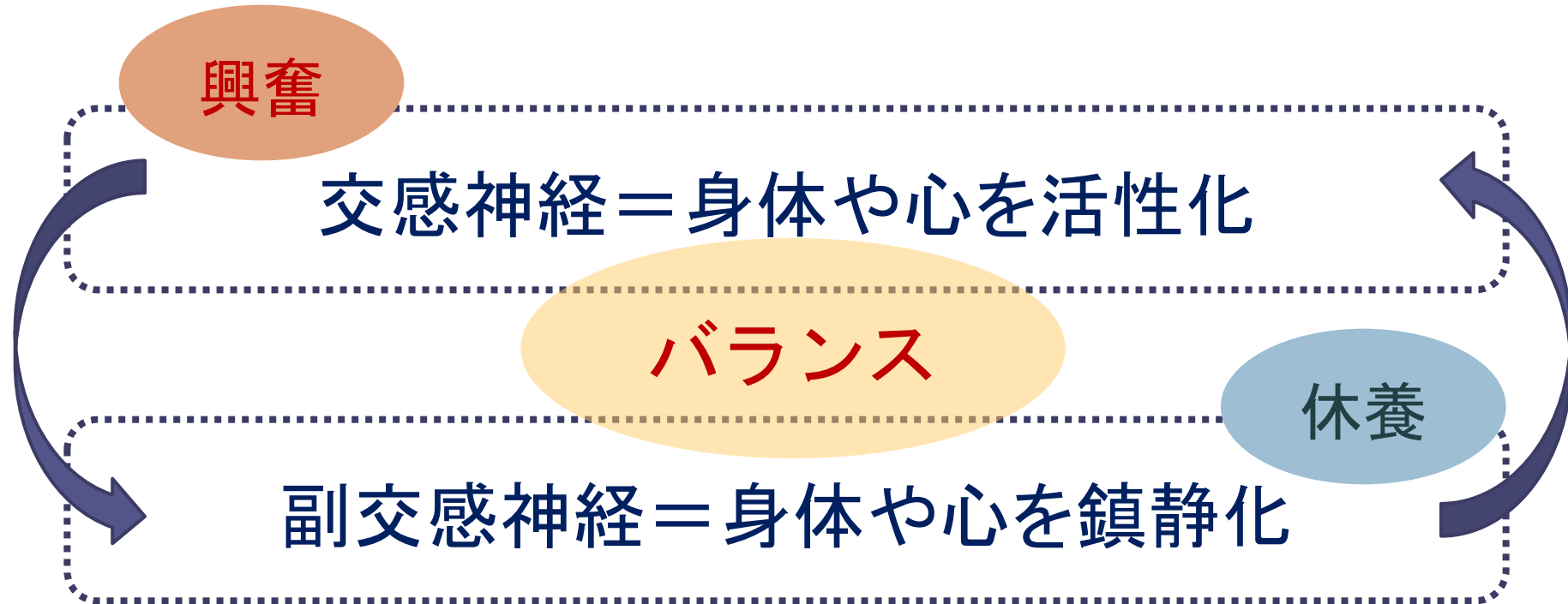
副交感神経
(休息モード)



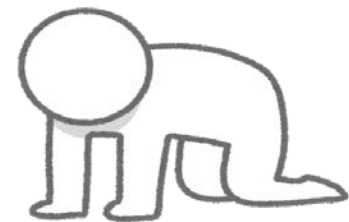
交感神経
(臨戦モード)



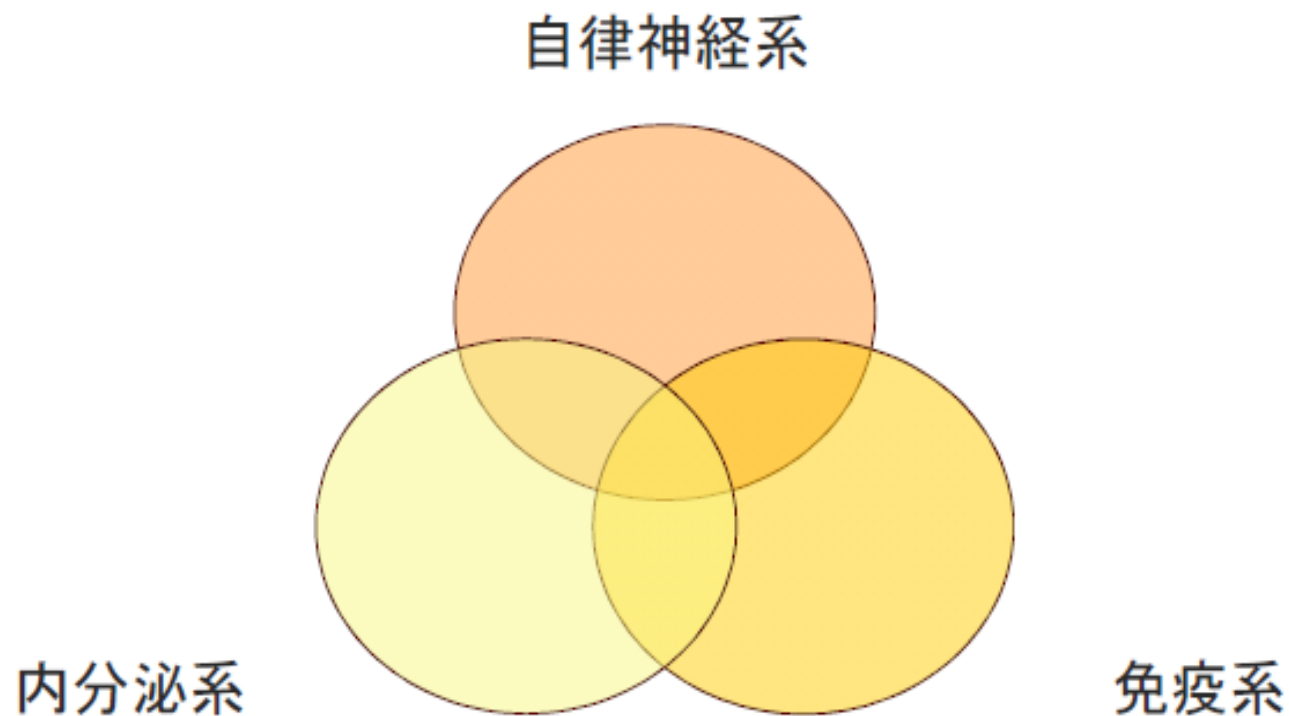
ストレスの基本的な仕組みを知る



両者のバランスが崩れると、様々な不調が...

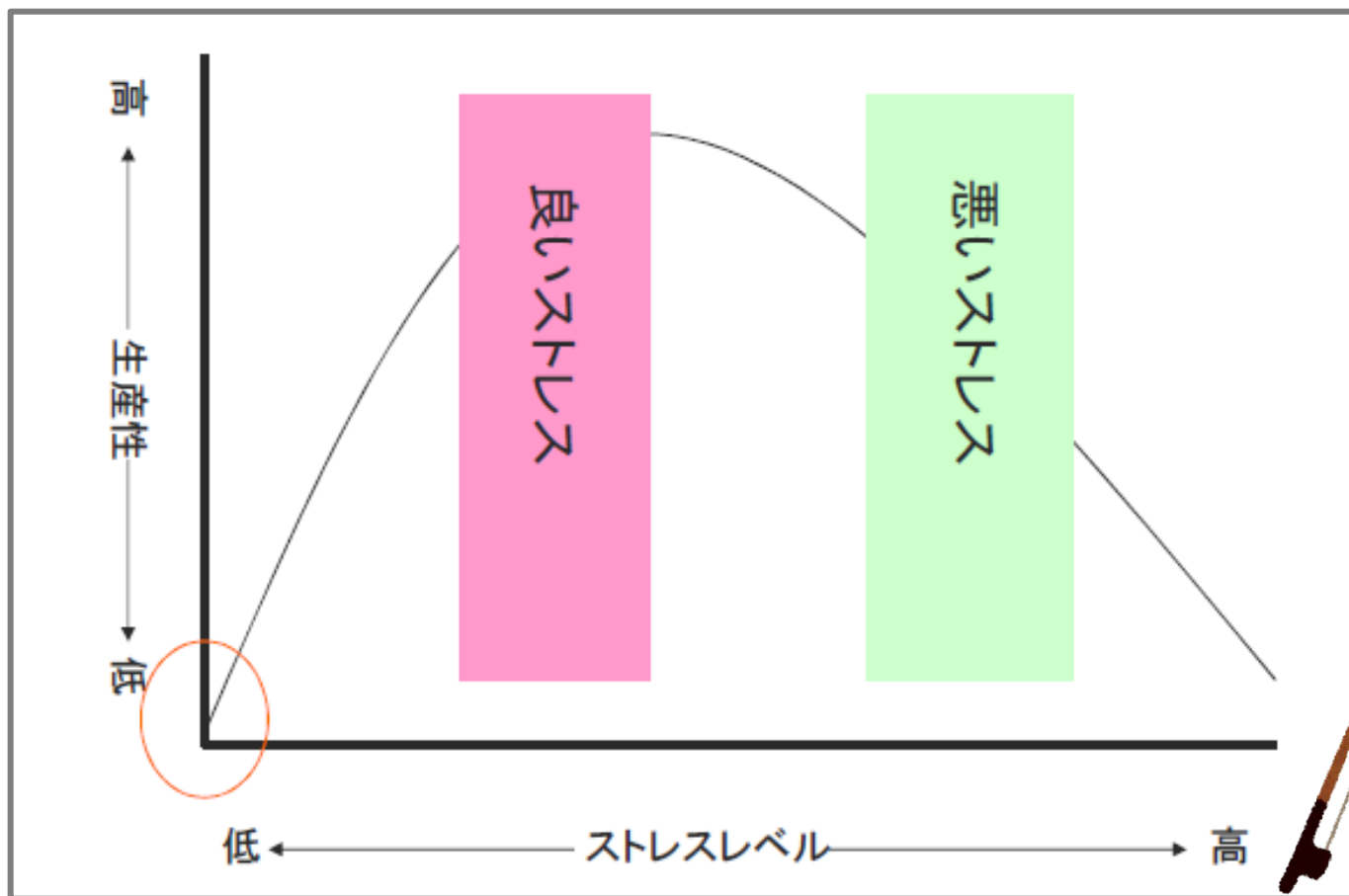


ストレスの基本的な仕組みを知る

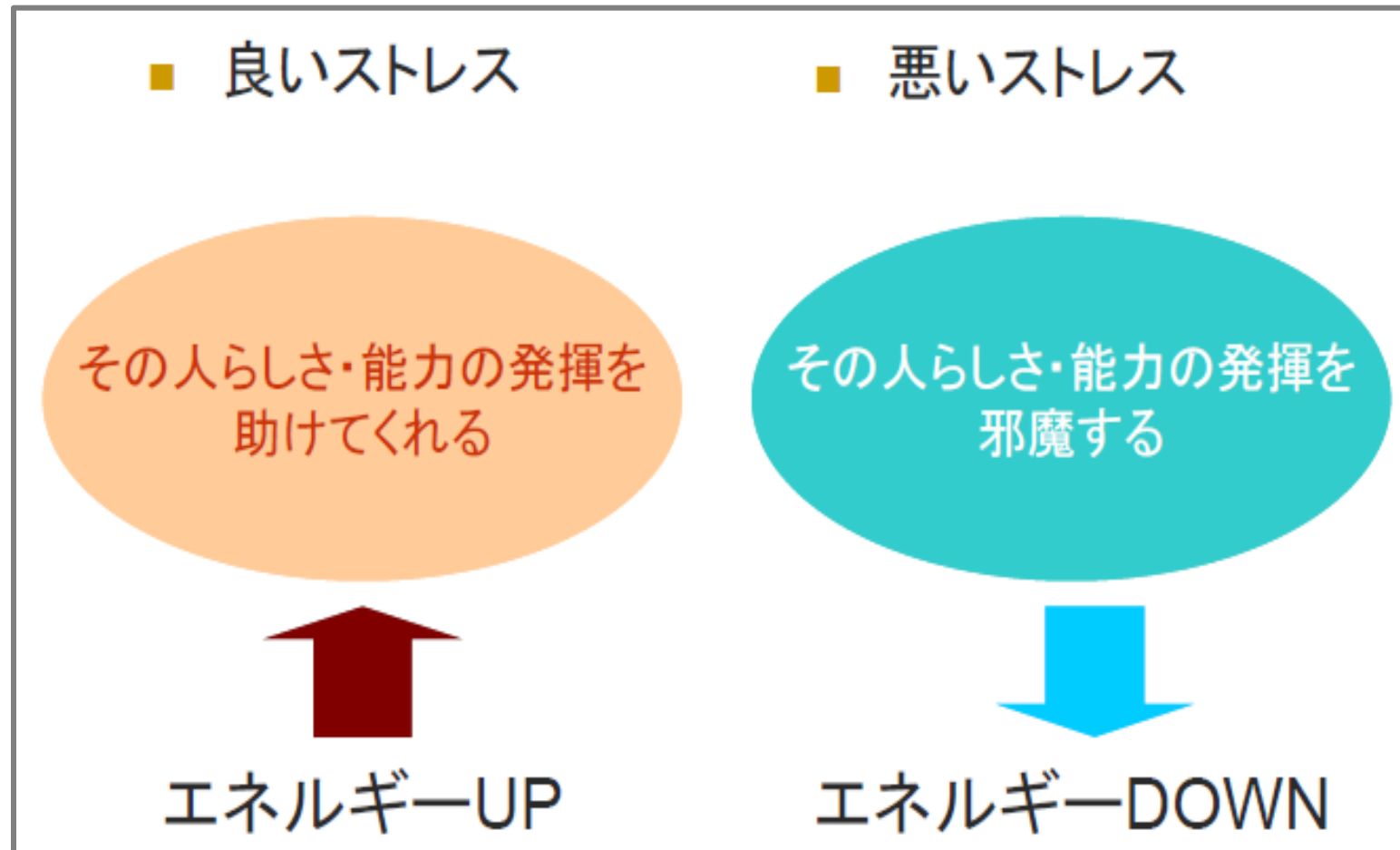


自律神経系が崩れると他の2つにも影響が...

ストレスはない方が良い？！



ストレスはない方が良い？！



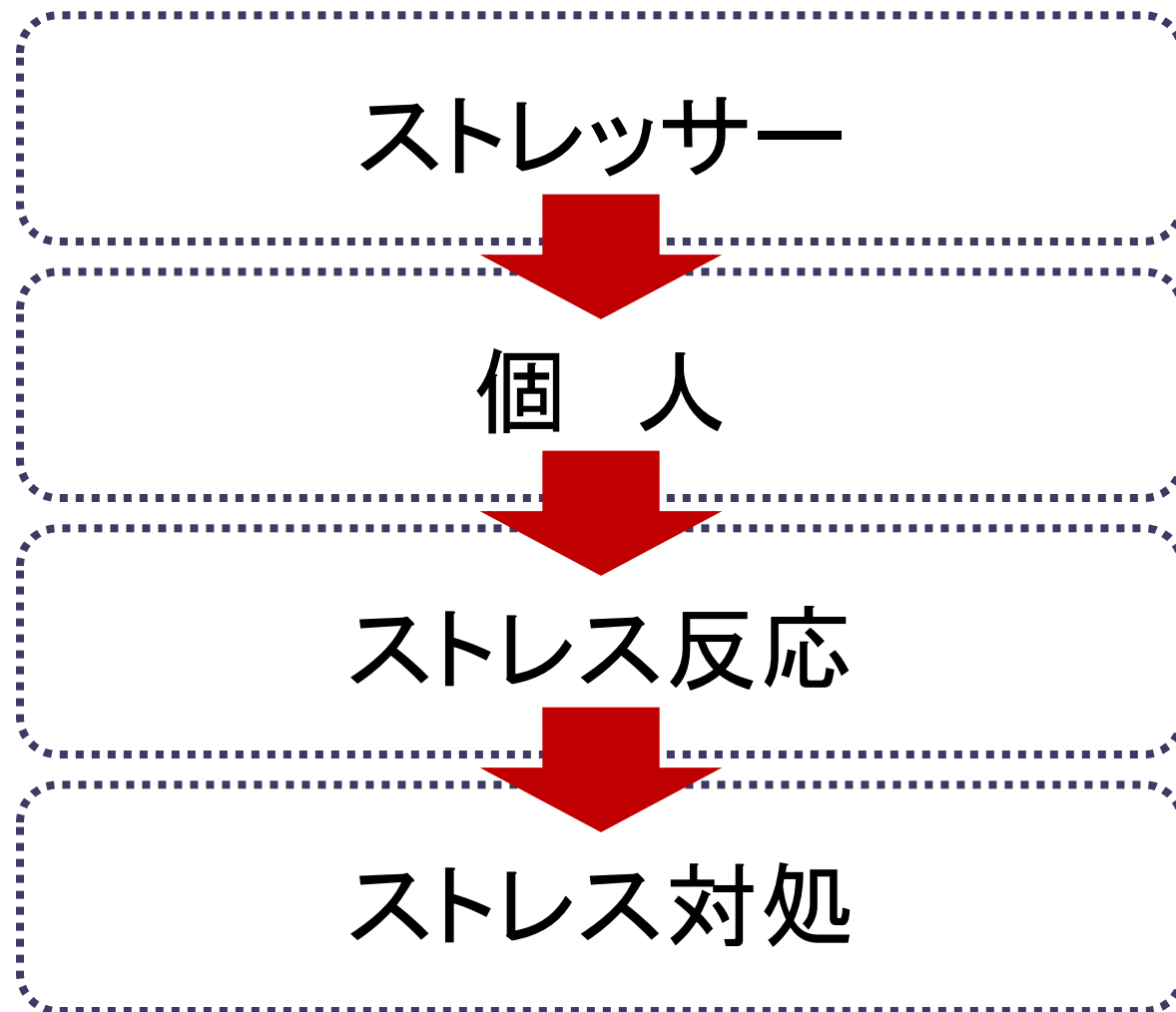
ストレスはない方が良い？！

ストレスは人生のスパイス。

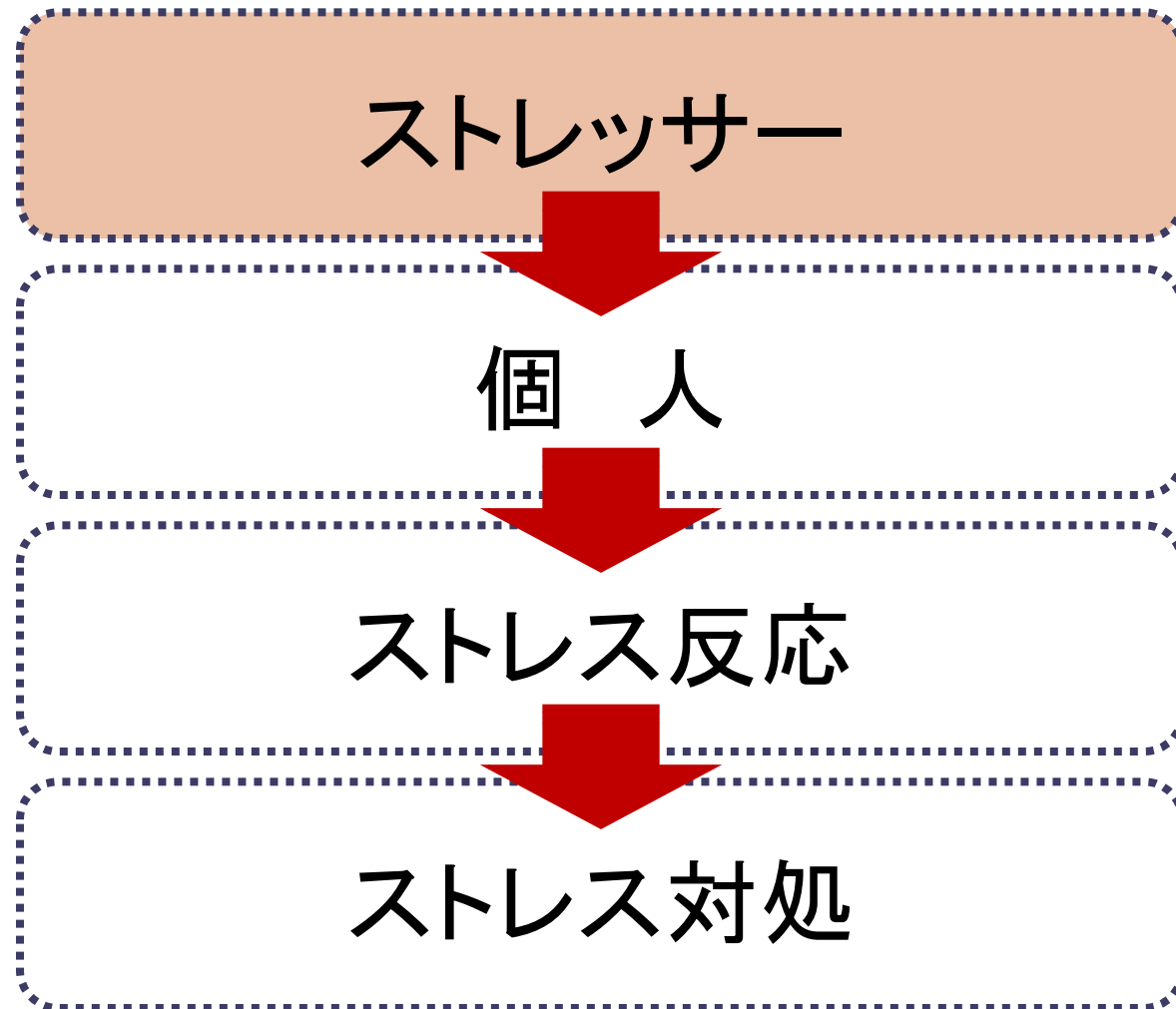
…とも言われています。



ストレスを流れでとらえてみる



ストレスを流れでとらえてみる



ストレスラーの種類

生物学的
ストレスラー

物理的
ストレスラー

化学的
ストレスラー

社会的
ストレスラー



ストレスターの性質

予測

できると、影響は減る

コントロール

「できる」と思えると影響は減る

ストレスラーの性質

ストレスラーとして要注意なのは・・・

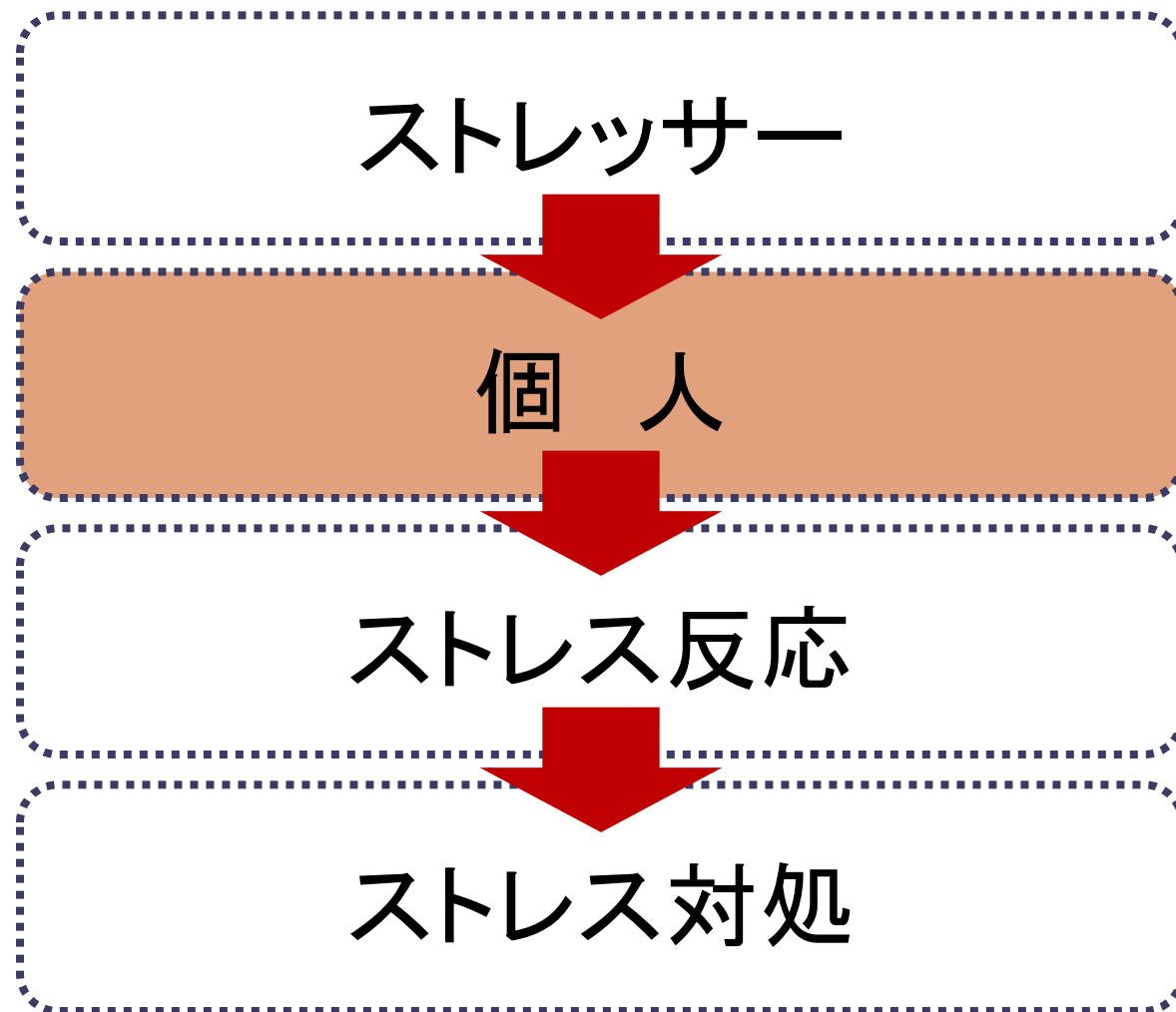
インパクトの強いもの



インパクトは強くないが、**頻度が高いもの**

インパクトは強くないが、**長く続くもの**

ストレスを流れでとらえてみる



ストレスに強いとは？

キーワードは・・・

Resilience
(回復力・弾力)

× 鋼のような
強靱さ

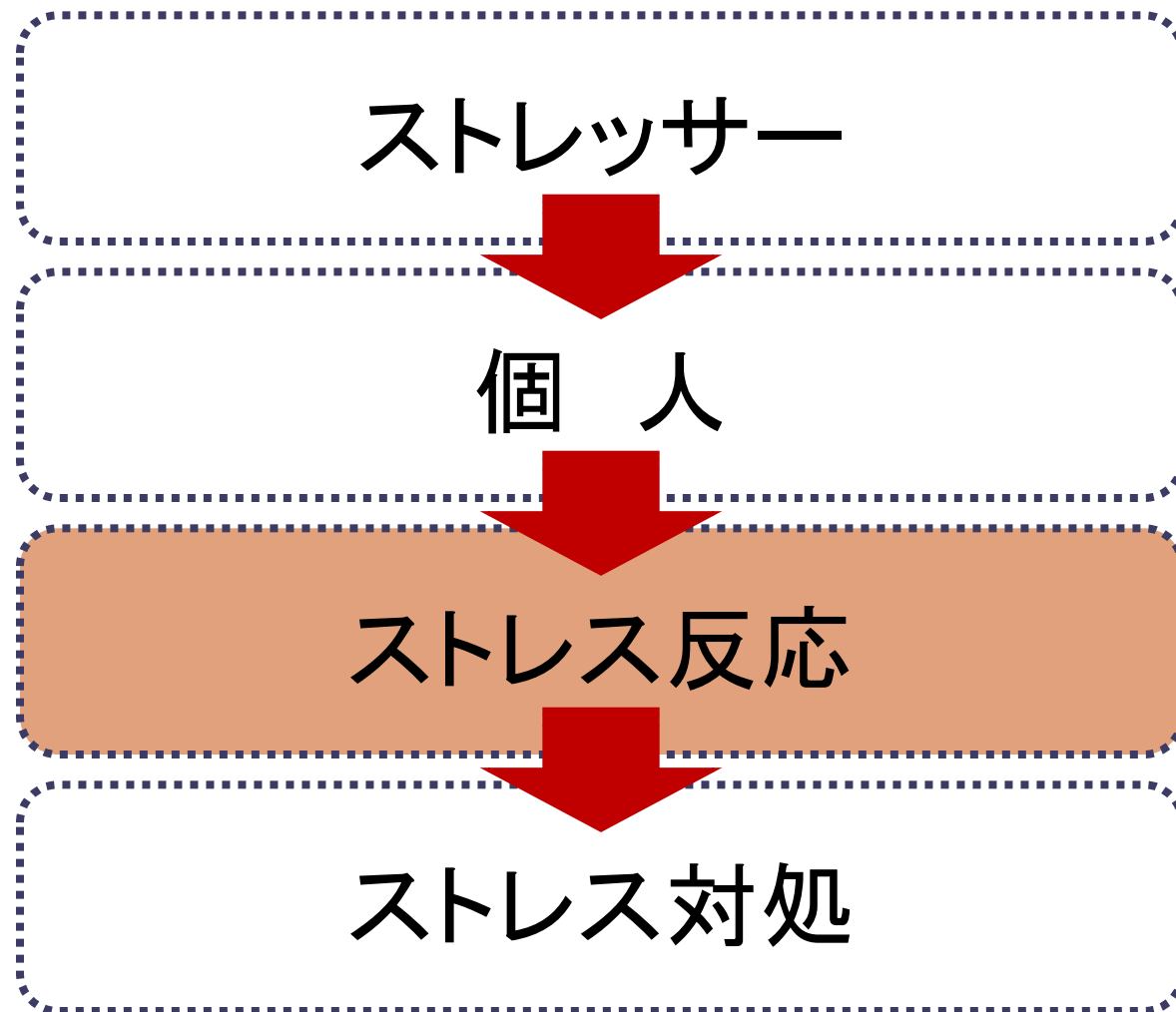
折れない
しなやかさ

ストレスに強いとは？



客観性と思考の柔軟性が大きく関わっているようです。

ストレスを流れでとらえてみる



ストレス反応

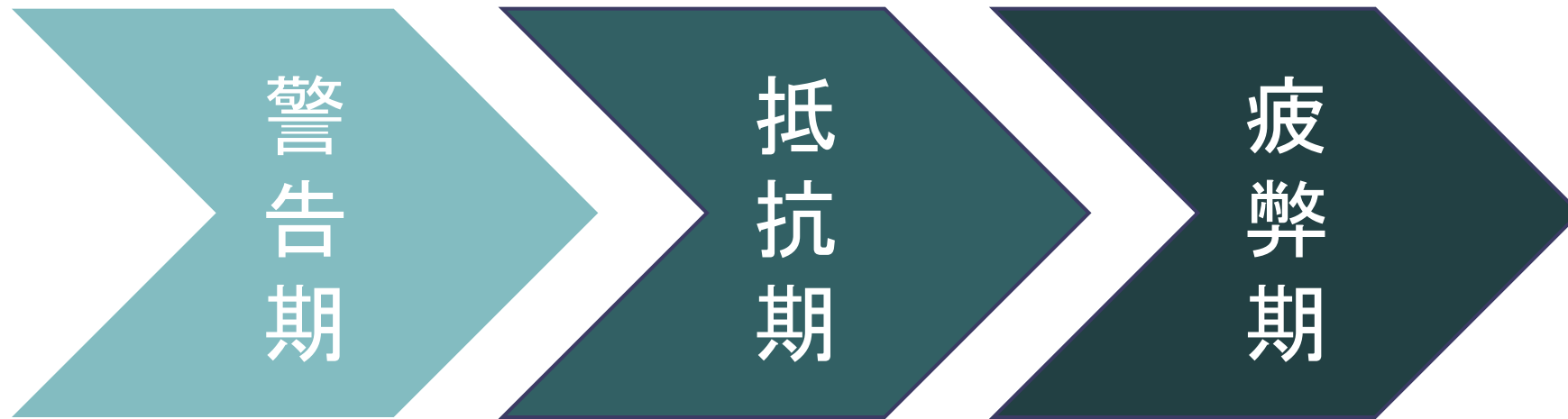
精神的反応

行動的反応

身体的反応



ストレス状態の3段階

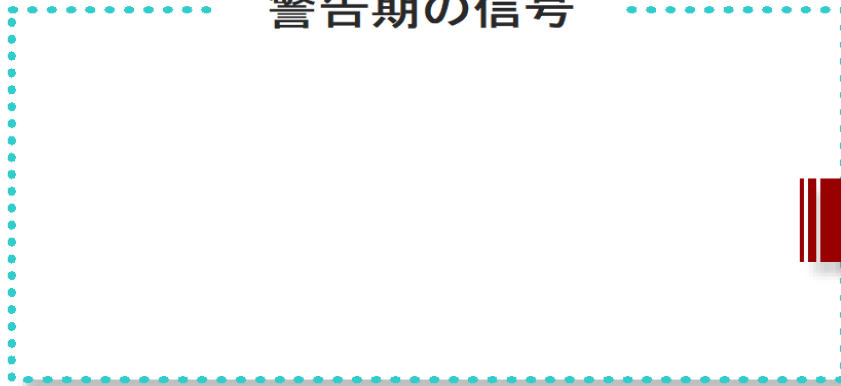


※警告期・抵抗期のうちに、こまめなセルフケアを！

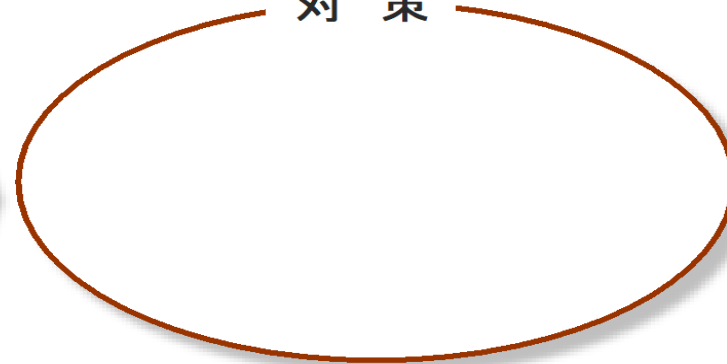
ストレス反応は自分にかかっている
ストレス状態の程度を知る手掛かりとして使えます

あなたは、どんな注意信号
(警告期・抵抗期)を察知していますか？

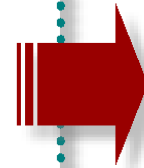
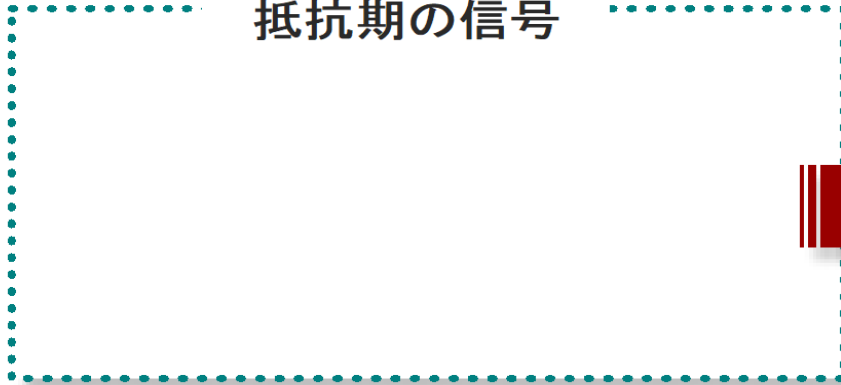
警告期の信号



対策



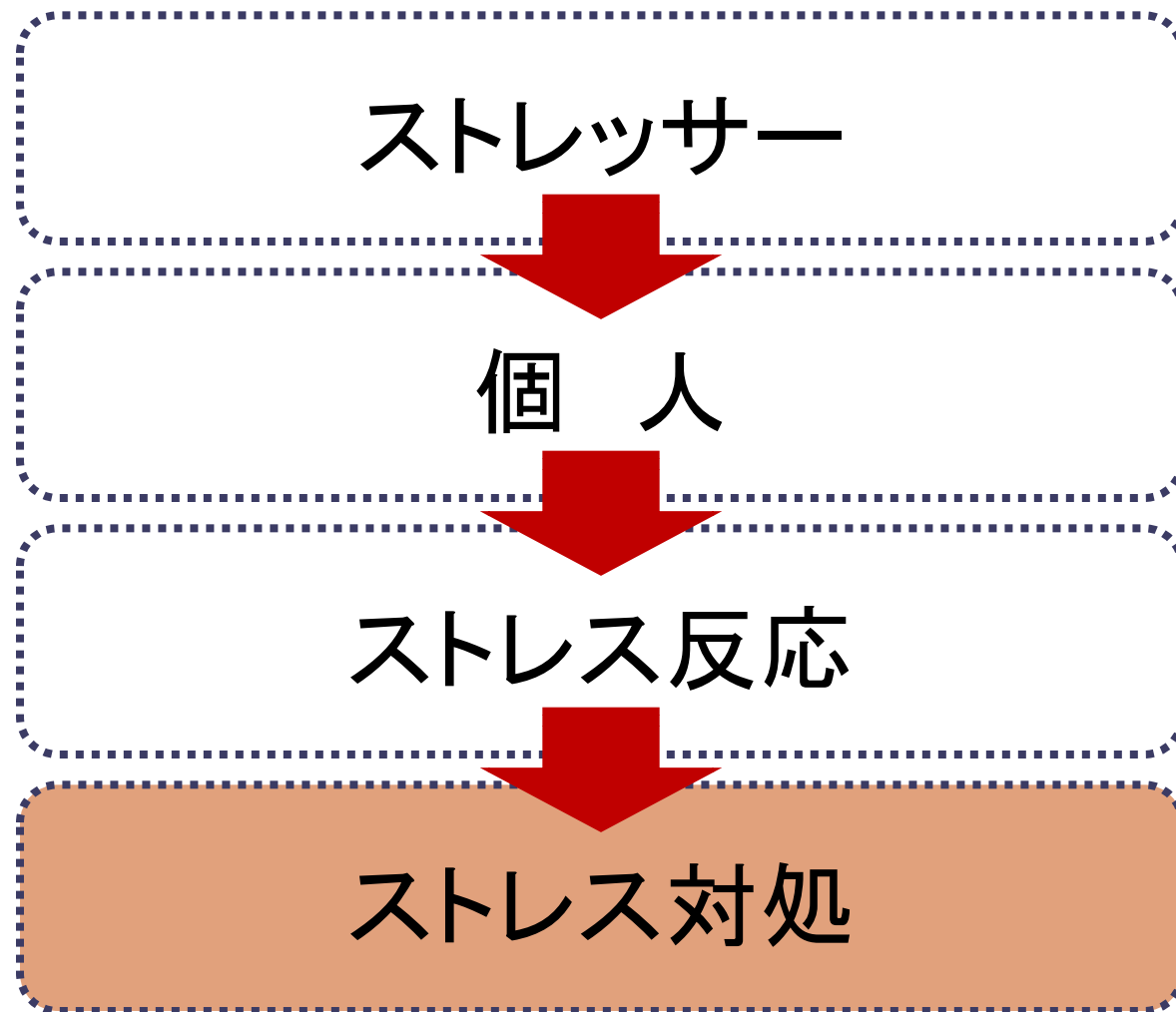
抵抗期の信号



対策



ストレスを流れでとらえてみる



ストレス対処

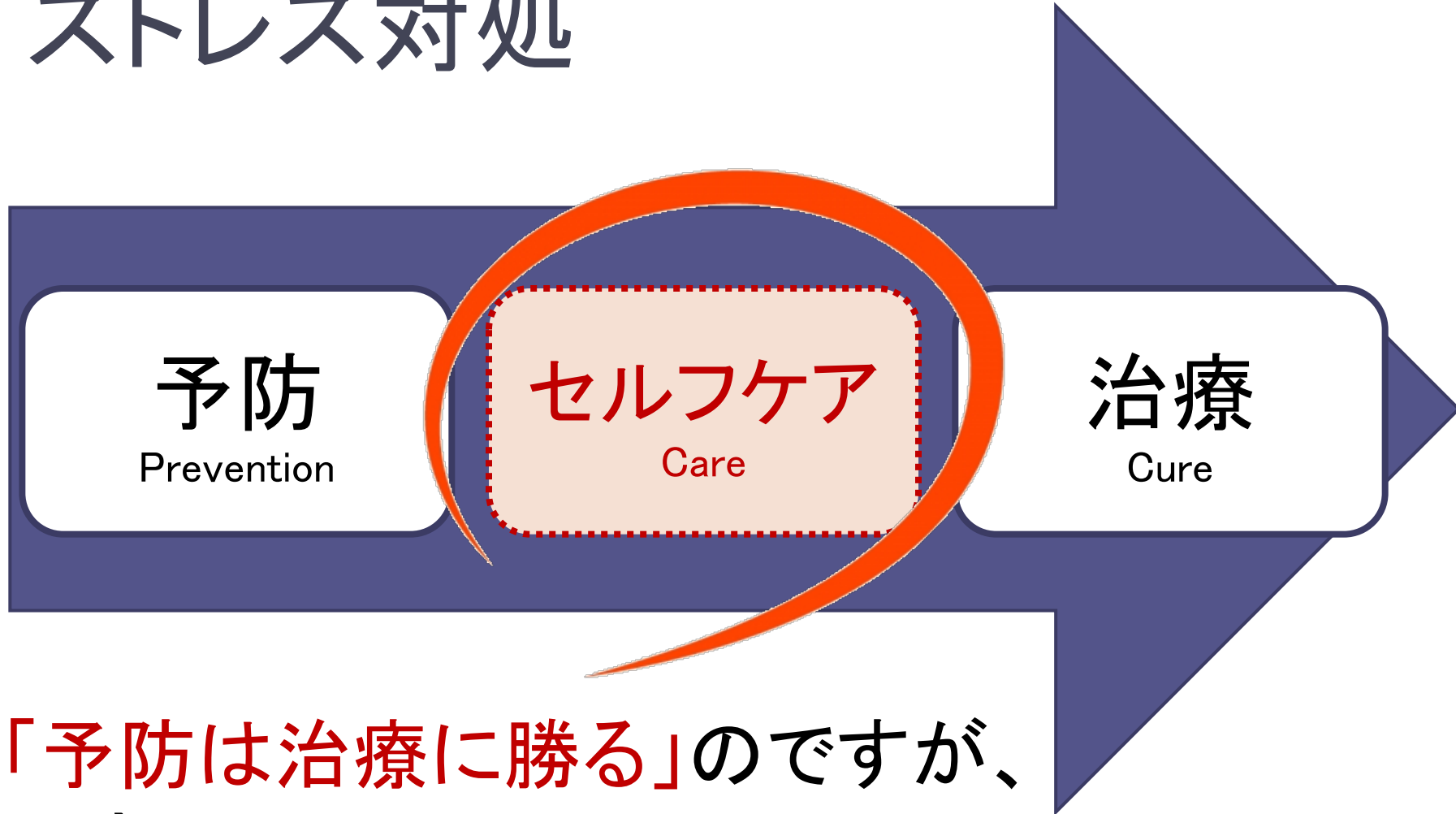
上手なストレス対処(対処する力を高める)が出来るということは…

高いResilienceに繋がります

上手なストレス対処の
コツは…？



ストレス対処



「予防は治療に勝る」のですが、
現実には・・・

ストレス対処

ストレス・マネジメントをシンプルに考えると・・・

エネルギーの
有効活用法を考える

いかにエネルギーを節約し、自分の目的のために
最大限活用するか

ストレス対処

セルフケアの中心的要素は、
「ライフスタイルの改善」

生活_を
改善したり...

環境_を
改善したり...

考え方_を
改善したり...

ストレス対処

ストレス対処のコツは・・・

一部分に強くストレスがかかっているとき
→ バランスを回復 (気分転換)

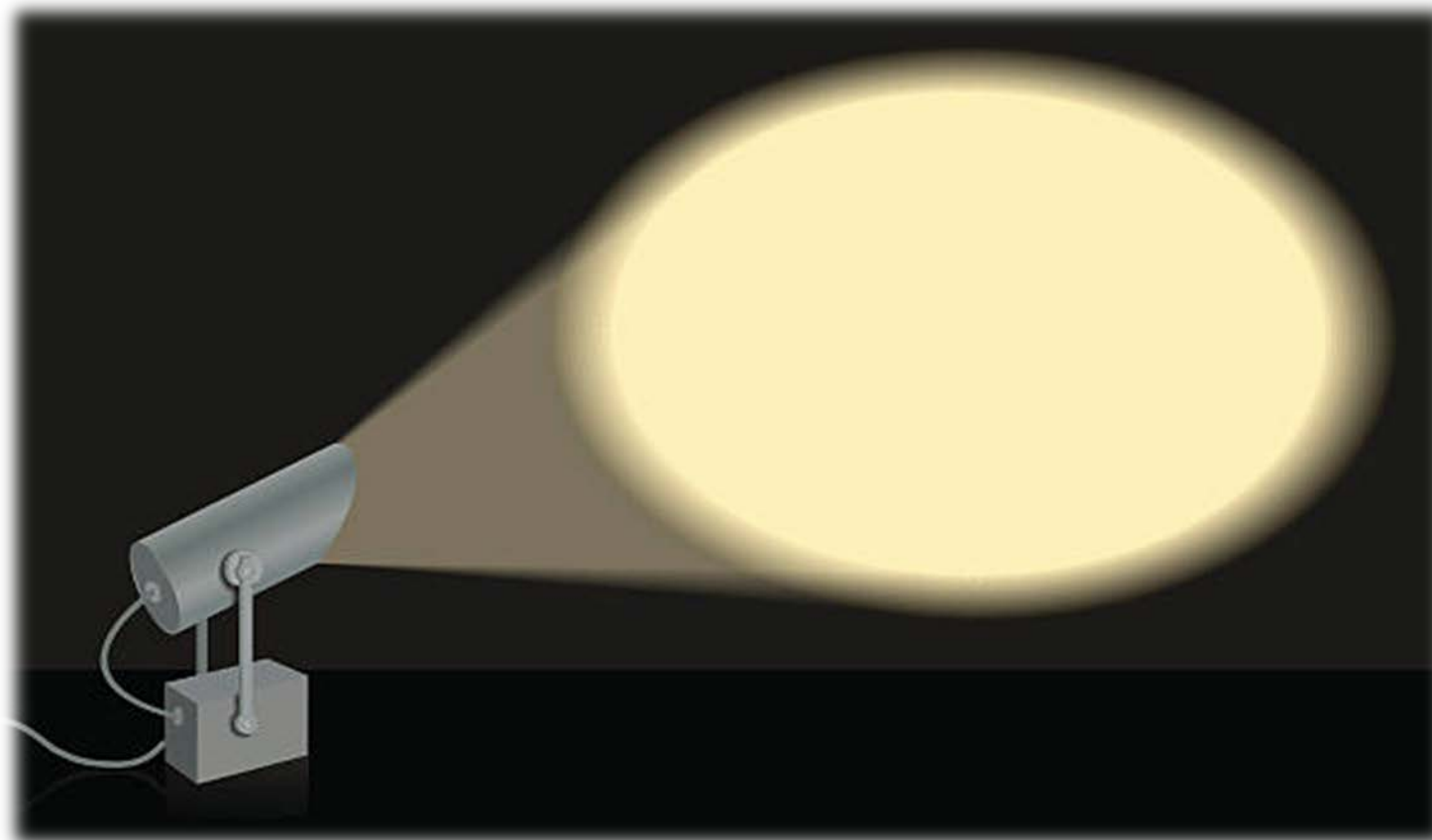


全体に強くストレスがかかっているとき
→ エネルギーを補給 (休養をとる)



ストレス対処

上手な気分転換って…？



ストレス対処

上手な気分転換って・・・？

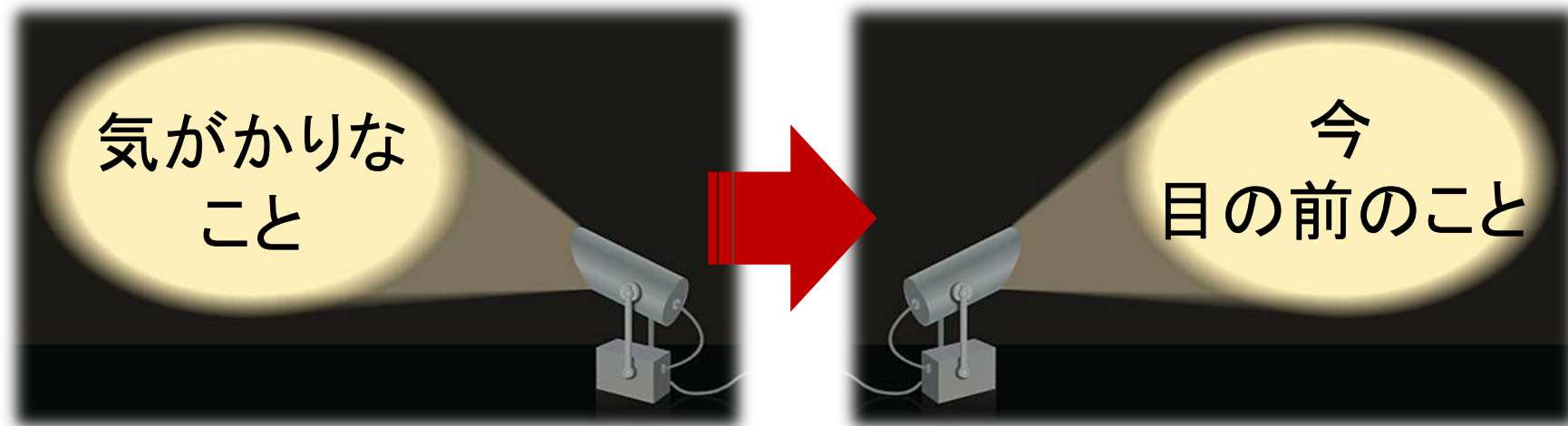
注意の切り換えがカギ

- ✓ 注意はネガティブなものに向かう性質
- ✓ ネガティブなものに向けられた注意は、脳の大容量を使う
- ✓ イメージだけで心身に反応が出る
- ✓ 考えたくないことを考えないことはできない
- ✓ **注意の対象を別のものに移すことはできる**

ストレス対処

上手な気分転換って…？

注意の主導権を自分自身が握る



今をおろそかにしていませんか？

未来を心配する
モード



過去をくよくよする
モード



注意の切り換えを実践する。

- 注意の転換の具体例を挙げてみます・・・

小さな気晴らしを丁寧に念入りに行う

丁寧にお茶を淹れる／お風呂に入って入念にシャンプーする／ひとかけらのチョコレートをゆっくりと味わう／目をつぶって音楽を堪能する・・・

単純作業に没頭する

靴を磨く／皿を洗う／洗濯物をたたむ／プチプチを1個ずつ潰す・・・

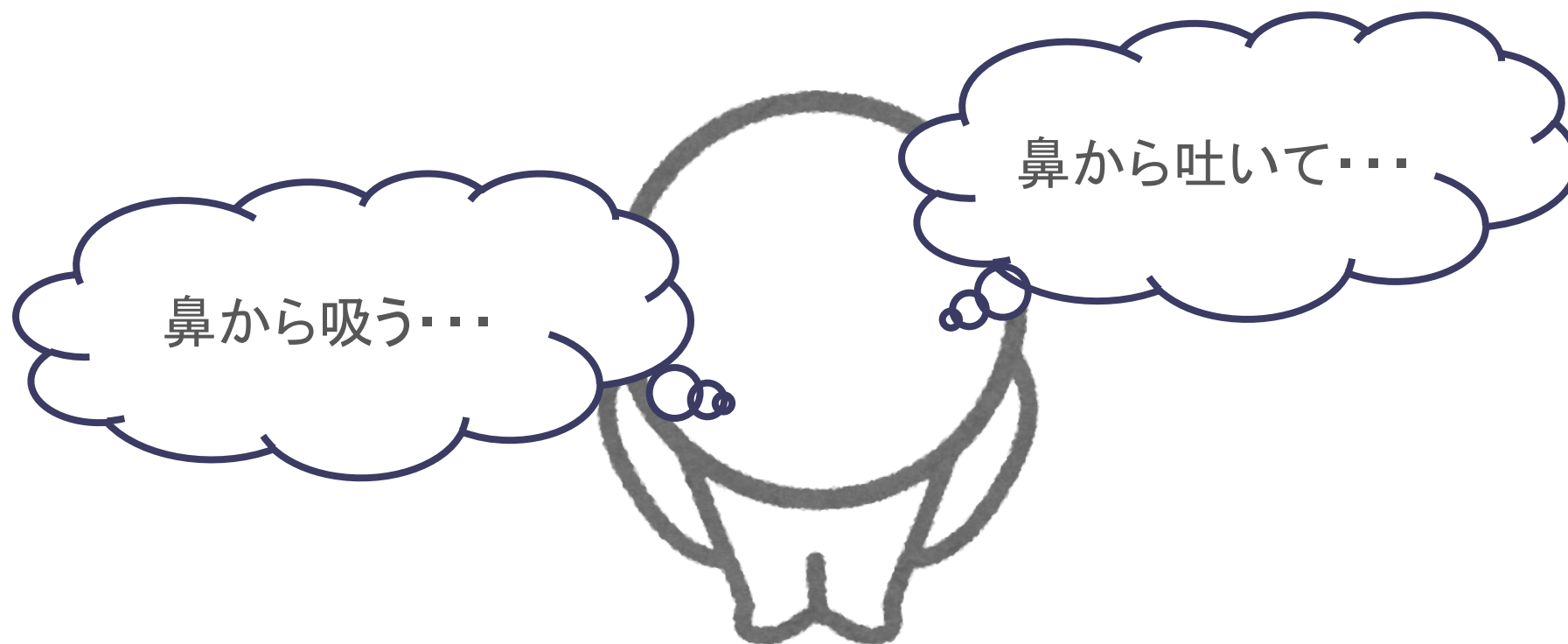
少しだけ頭を使う作業を行う

ひとりしりとり／一定の規則に沿った計算をくり返す／「あ」から始まる言葉をできるだけ思い出す・・・

視覚的な作業を行う

周囲を見渡して“赤い”ものを探しだす・・・

ちょっとだけ今に注意を向けて
心を静かにしてみましよう？



自分を見失わないために・・・

心身のバランスを取り戻すための「合言葉」

STOP

S: 止める(stop)

T: ひと呼吸置く(take a breath)

O: 観察する(observe)

P: 続行する(proceed)

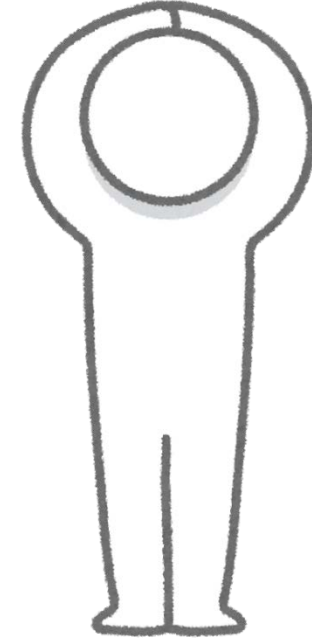
ストレス対処

ストレス対処のコツは… **3つのR**

休養 Rest

癒し Relaxation

活性化 Recreation



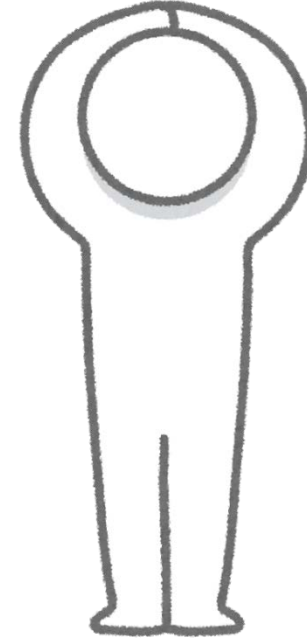
ストレス対処

ストレス対処のコツは・・・

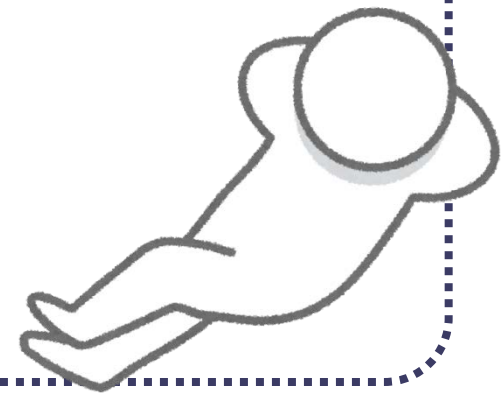
バラエティ豊かであること

コストが低いこと

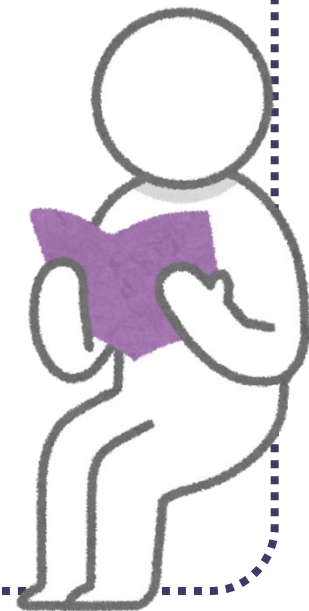
数がたくさんあること



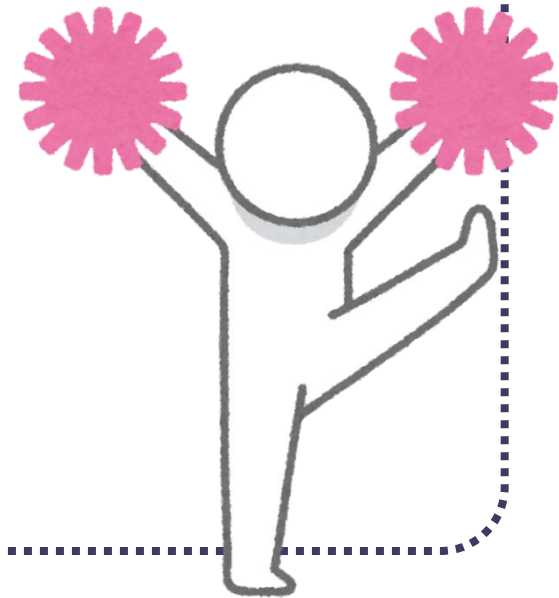
あなたにとっての**休養**は？



あなたにとっての癒しは？



あなたにとっての**活性化**は？



日頃から、こまめなセルフケアを
しておきましょう。

ストレス耐性の高さ(しなやかさ)
に繋がります。



ご自分を大切に
扱ってあげましょう

夏の疲れが出る頃です。
ご自愛ください……。



ご清聴ありがとうございました。

長い話が悪いストレスになっていませんように…

次回家族教室は10月1日(日)

16:00～:ミーティング

17:00～:セミナー:『デイケアについて』(PSW)

