

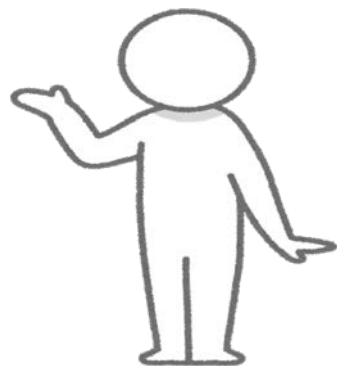
# ストレスについて

2018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
- ストレス対処について



# 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**

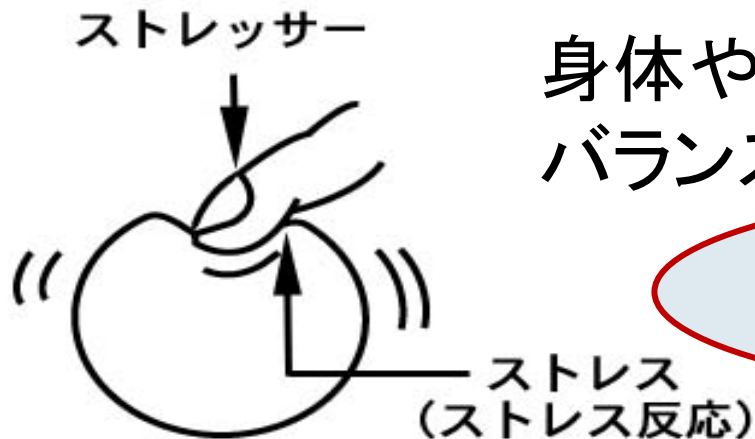
ストレスのことをよく知りましょう

**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

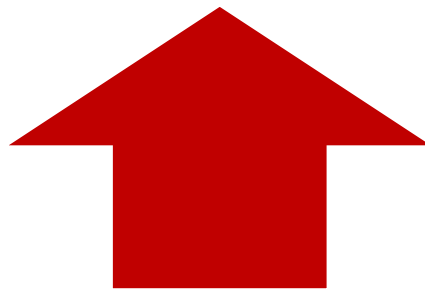
副交感神経

(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

興奮

交感神経＝身体や心を活性化

バランス

副交感神経＝身体や心を鎮静化

休養

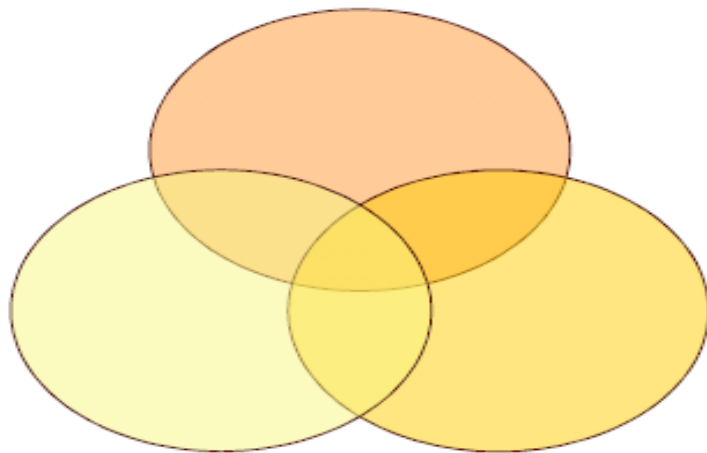
両者のバランスが崩れると、様々な不調が...





# ストレスの基本的な仕組みを知る

自律神経系

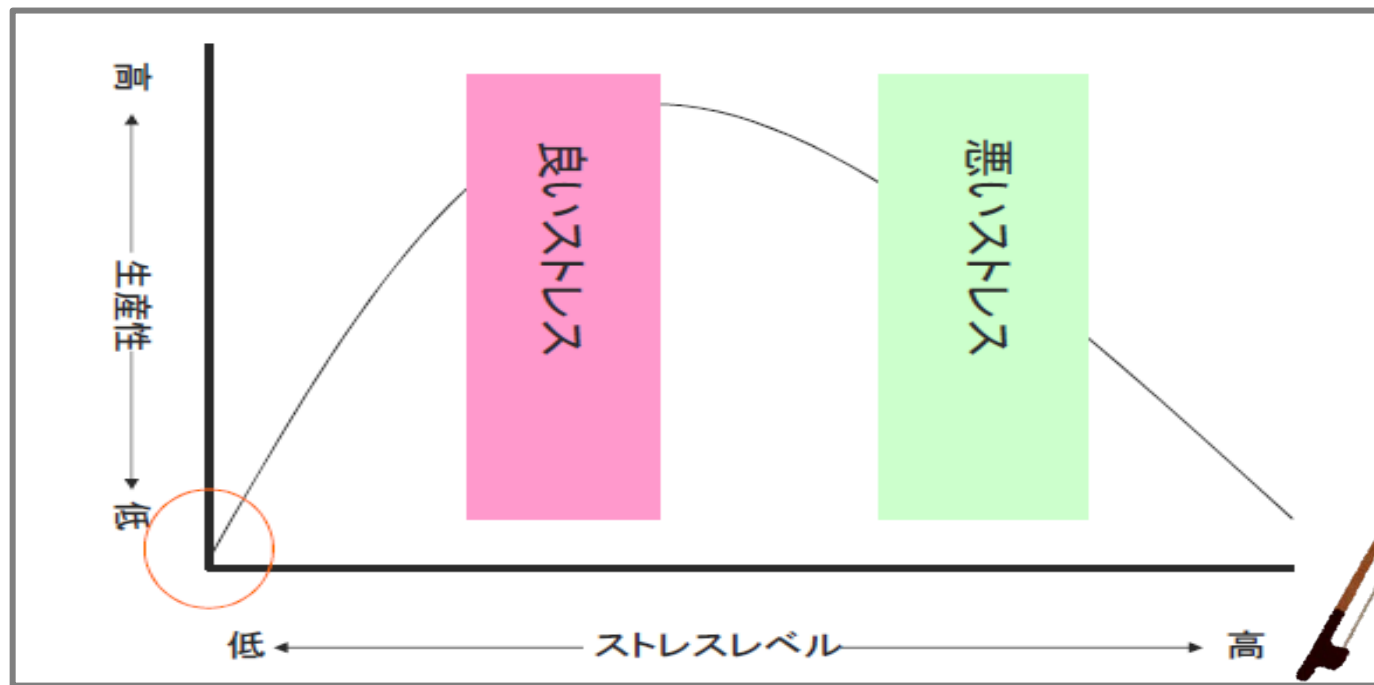


内分泌系

免疫系

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？！

## ■ 良いストレス

その人らしさ・能力の発揮を  
助けてくれる



エネルギーUP

## ■ 悪いストレス

その人らしさ・能力の発揮を  
邪魔する



エネルギーDOWN

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

ストレッサー



個人



ストレス反応



ストレス対処

# ストレスを流れでとらえてみる

ストレスラー

```
graph TD; A[ストレスラー] --> B[個人]; B --> C[ストレス反応]; C --> D[ストレス対処];
```

個人

ストレス反応

ストレス対処

# 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



# ストレスサーの性質

ストレスサーとして要注意なのは・・・

インパクトの強いもの



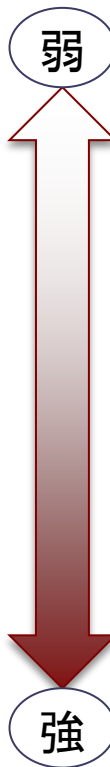
インパクトは強くないが、**頻度が高いもの**

インパクトは強くないが、**長く続くもの**

# ストレスラーの性質

## 急性のストレス(例)

- 失恋
- 転校
- 子どもの独立
- 結婚
- 失職
- 離婚
- 出産



## 持続性のストレス(例)

- 家族間のけんか
- 仕事の不満
- 夫婦の不和
- 上司とのトラブル
- 借金
- 失業
- 貧困
- 重大な病気

# ストレスを流れでとらえてみる

ストレッサー

個人

ストレス反応

ストレス対処

# 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

ストレッサー

```
graph TD; A[ストレッサー] --> B[個人]; B --> C[ストレス反応]; C --> D[ストレス対処]; style C fill:#e69d00,stroke:#333,stroke-width:1px;
```

個人

ストレス反応

ストレス対処

# ストレス反応

精神的反応



行動的反応

身体的反応

# ストレスチェック！

	全く なかった	少し あった	まあまあ あった	かなり あった	非常に あった
食欲	5	4	3	2	1
睡眠	5	4	3	2	1
喜び	5	4	3	2	1
疲れ	1	2	3	4	5
ゆううつ	1	2	3	4	5
不安	1	2	3	4	5
緊張	1	2	3	4	5
体の症状	1	2	3	4	5

出典：中尾睦宏（第42回バイオフィードバック学会総会発表，2014年6月）

合計\_\_\_\_点



# 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！

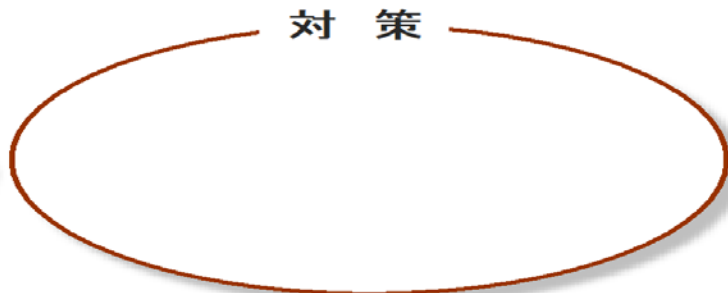
ストレス反応は自分にかかっている  
ストレス状態の程度を知る手掛かりとして使えます

【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



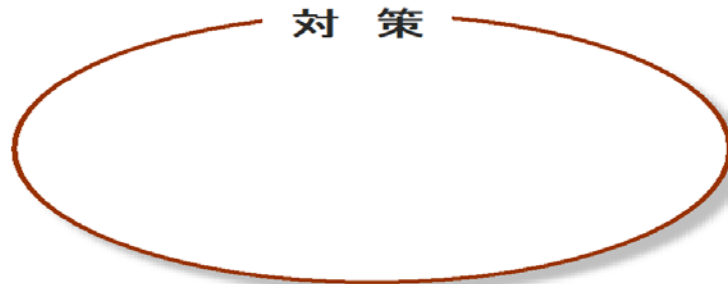
対策



抵抗期の信号



対策



# ストレスを流れでとらえてみる

ストレッサー



個人



ストレス反応



ストレス対処

# ストレス対処に必要な思想



「予防は治療に勝る」のですが、  
現実・・・

# ストレス対処に必要な思想

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…

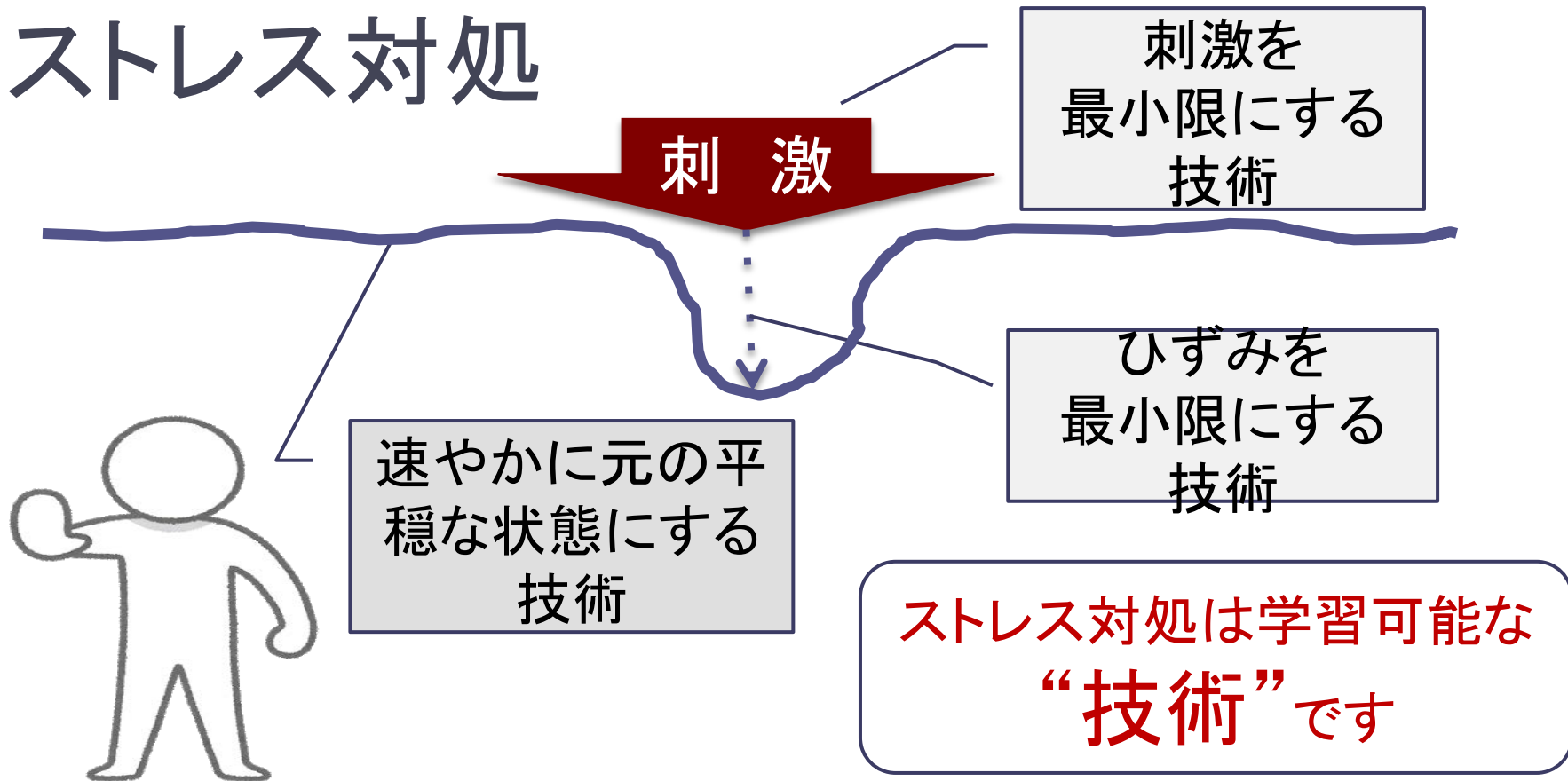
# ストレス対処に必要な思想

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



# ストレス対処

上手なストレス対処(対処する力・技術を高める)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

(本気でストレス・マネジメントを考える！)

ストレス



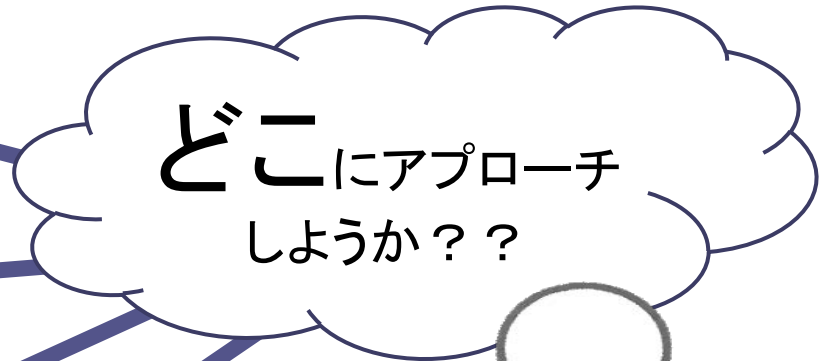
個人



反応

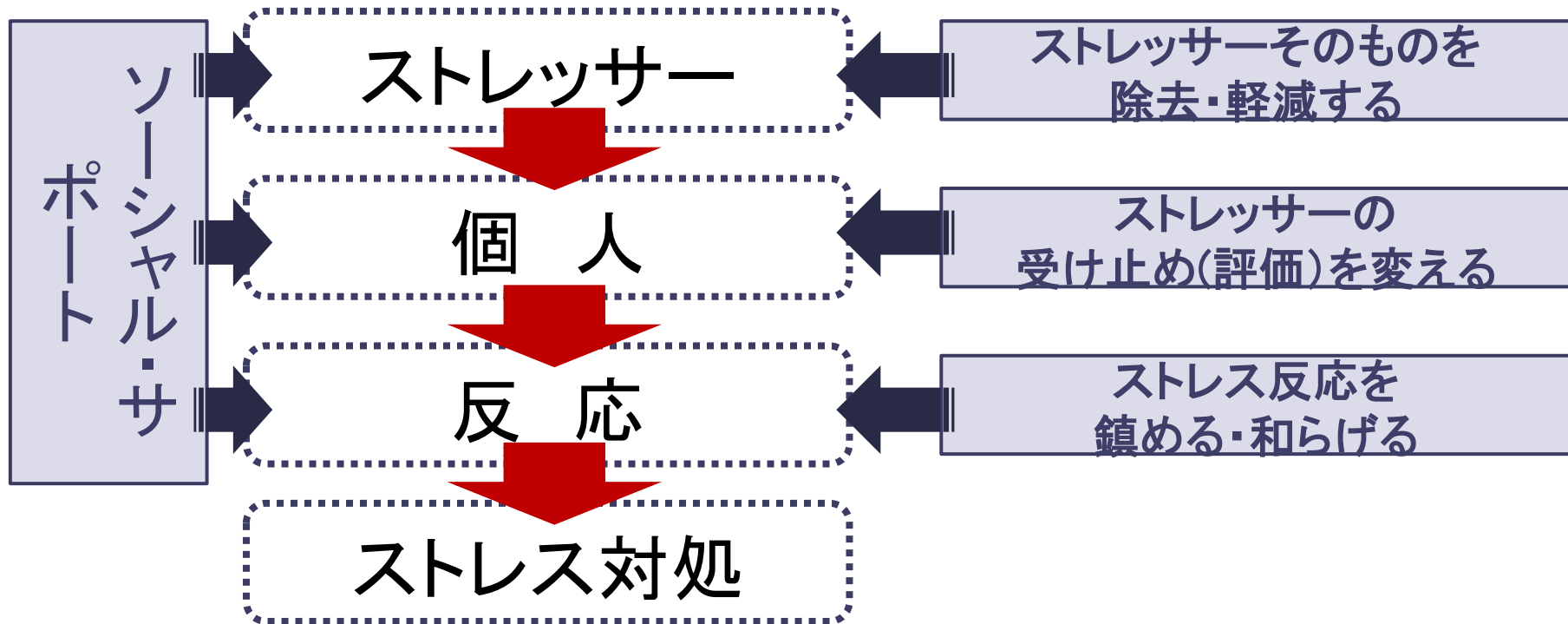


ストレス対処



# ストレス対処

(本気でストレス・マネジメントを考える！)



# ストレス対処

(本気でストレス・マネジメントを考える！)

ストレスそのものの除去・軽減

自力で  
克服する

対象に  
働きかける

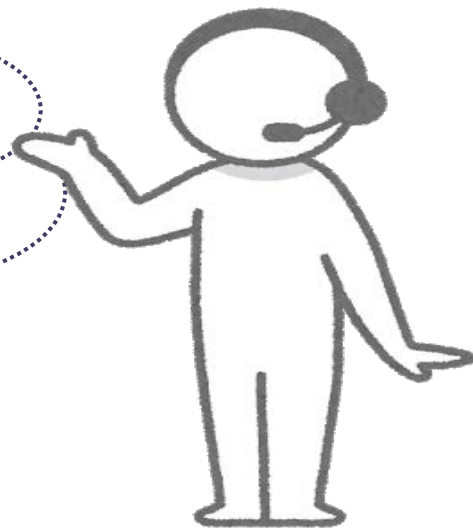
退 避

# ストレス対処

(本気でストレス・マネジメントを考える！)

ストレッサーに対する受け止め(評価)を変える

認知という視点



# ストレス対処

(本気でストレス・マネジメントを考える！)

ストレス反応を鎮める・和らげる

休 養

気分転換

# ストレス対処(気分転換か休養か?)

選択のコツは・・・

**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**)

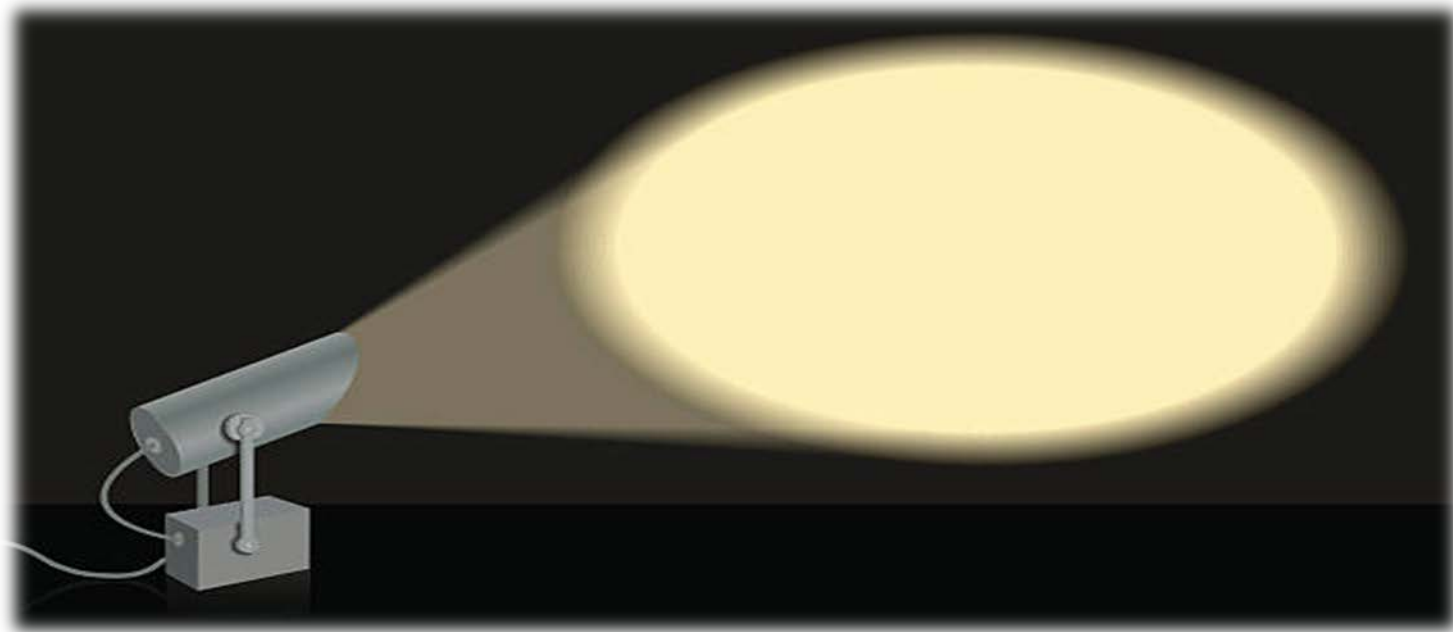


**全体**に強くストレスがかかっているとき  
→ エネルギーを補給 (**休養をとる**)



# ストレス対処(気分転換)

上手な気分転換って…？



# ストレス対処(気分転換)

上手な気分転換って・・・？

**注意の切り換え**がカギ

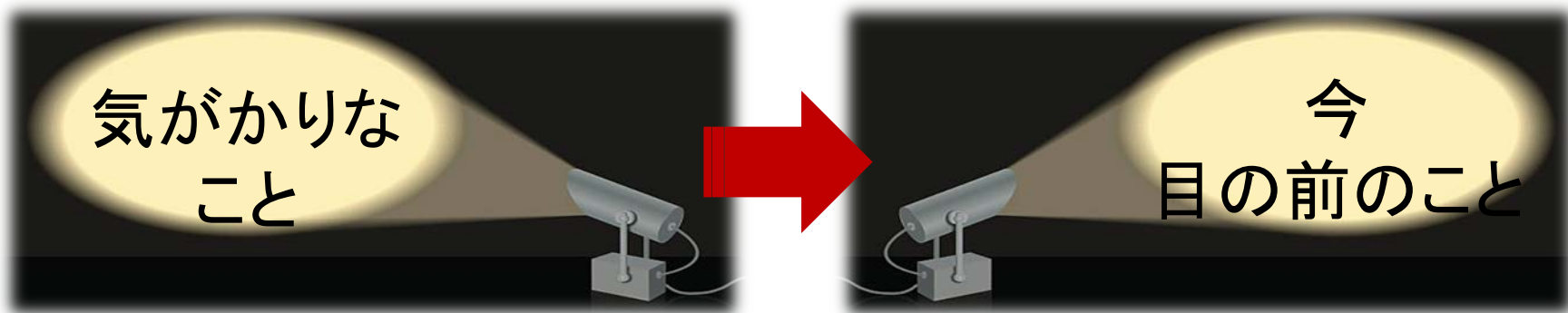
- ✓ 注意はネガティブなものに向かう性質
- ✓ ネガティブなものに向けられた注意は、脳の大容量を使う
- ✓ イメージだけで心身に反応が出る
- ✓ 考えたくないことを考えないことはできない
- ✓ **注意の対象を別のものに移すことはできる**



# ストレス対処（気分転換）

上手な気分転換って・・・？

注意の主導権を自分自身が握る

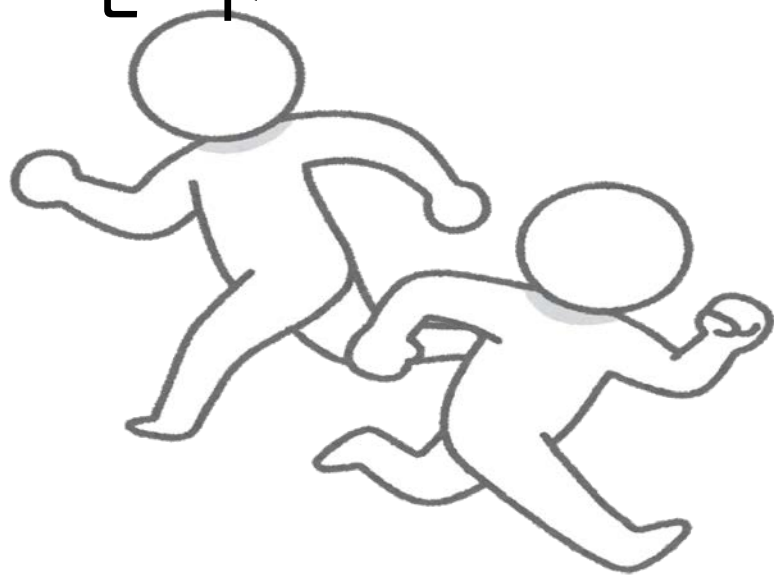


# 今をおろそかにしていませんか？

未来を心配する  
モード



過去をくよくよする  
モード



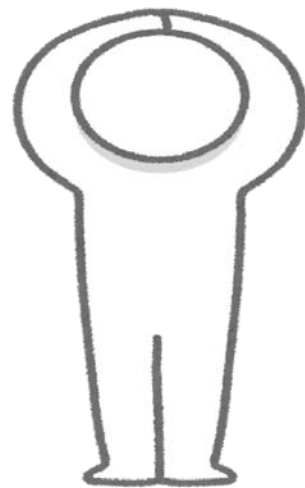
ストレス対処(気分転換)

合言葉は3つの“R”

休養 Rest

癒し Relaxation

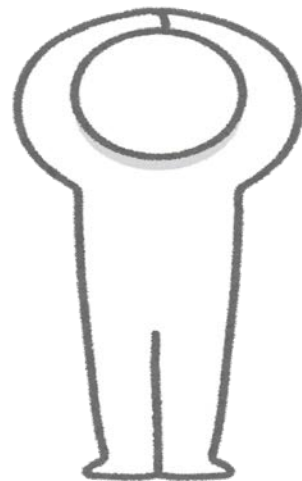
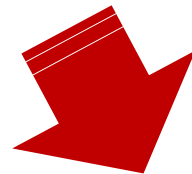
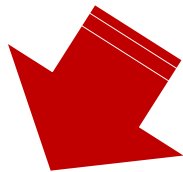
活性化 Recreation



# ストレス対処のコツ

まずは、

今ある反応を和らげる



# まとめ

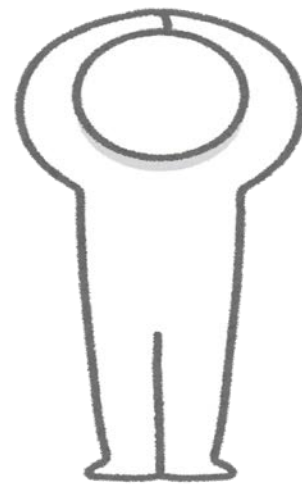
バラエティ豊かであること

コストが低いこと

数がたくさんあること

組み合わせること

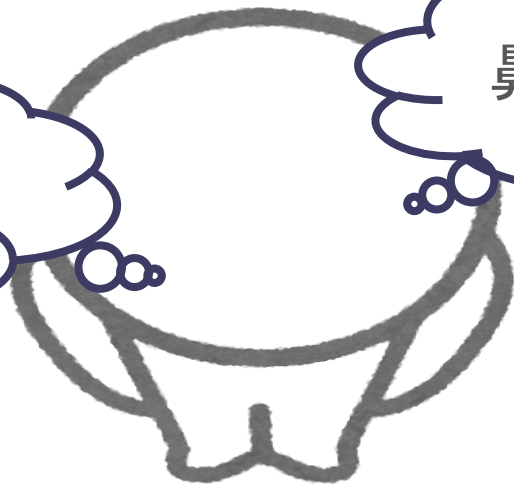
ソーシャルサポートを活用すること



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？

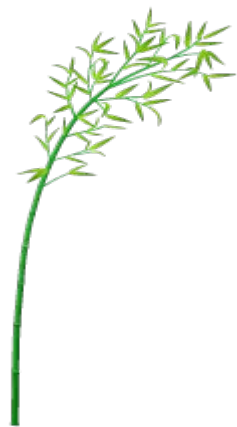
鼻から吸う...

鼻から吐いて...



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

# ご清聴ありがとうございました。

長い話が悪いストレスーとなっていないように…

次回家族教室は10月7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)

