

# ストレスについて

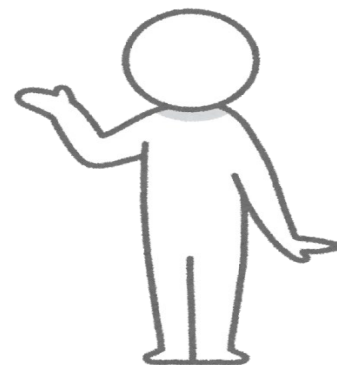
2019年10月家族教室

劔持 慈子

(ハートクリニックデイケア／公認心理師／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  
= ストレスを上手にしのご

# 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**

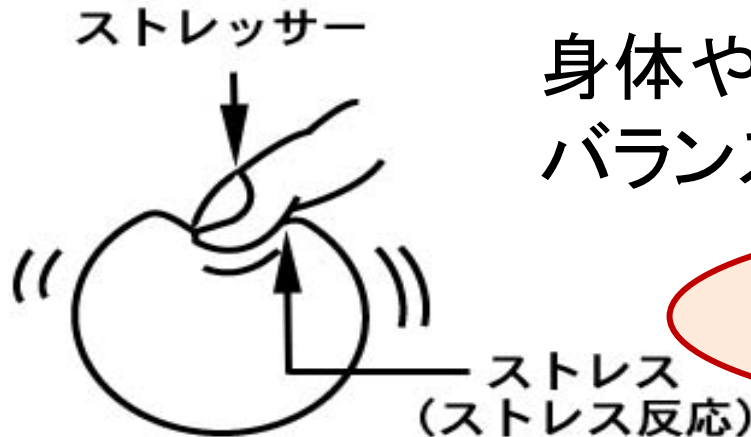
ストレスのことをよく知りましょう

**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？

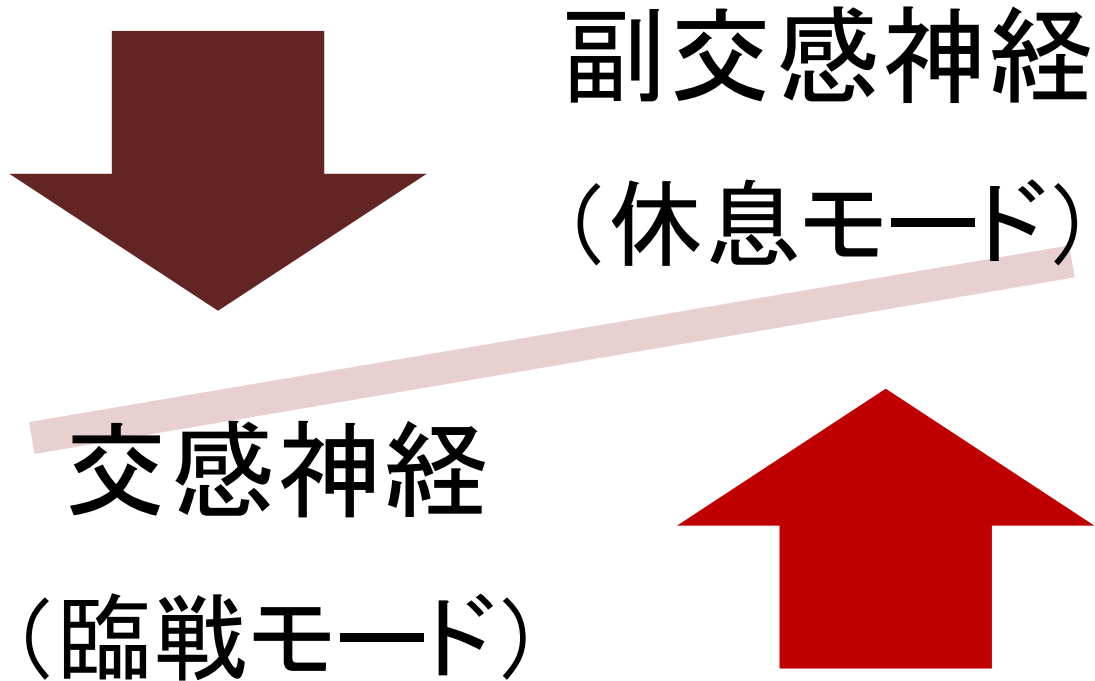
## ストレスは**防御反応**



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



# ストレスの基本的な仕組みを知る

興奮

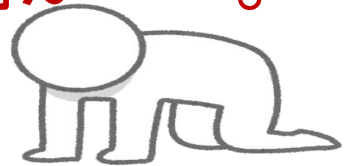
交感神経＝身体や心を活性化

バランス

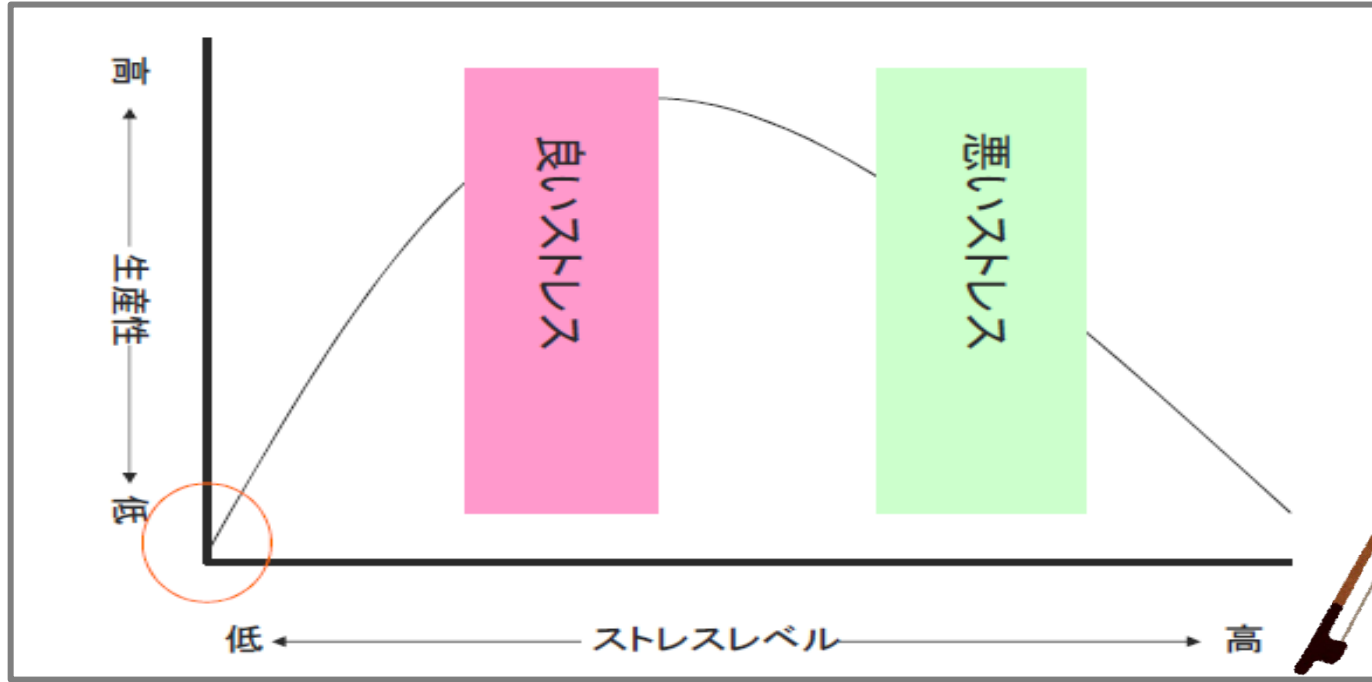
副交感神経＝身体や心を鎮静化

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

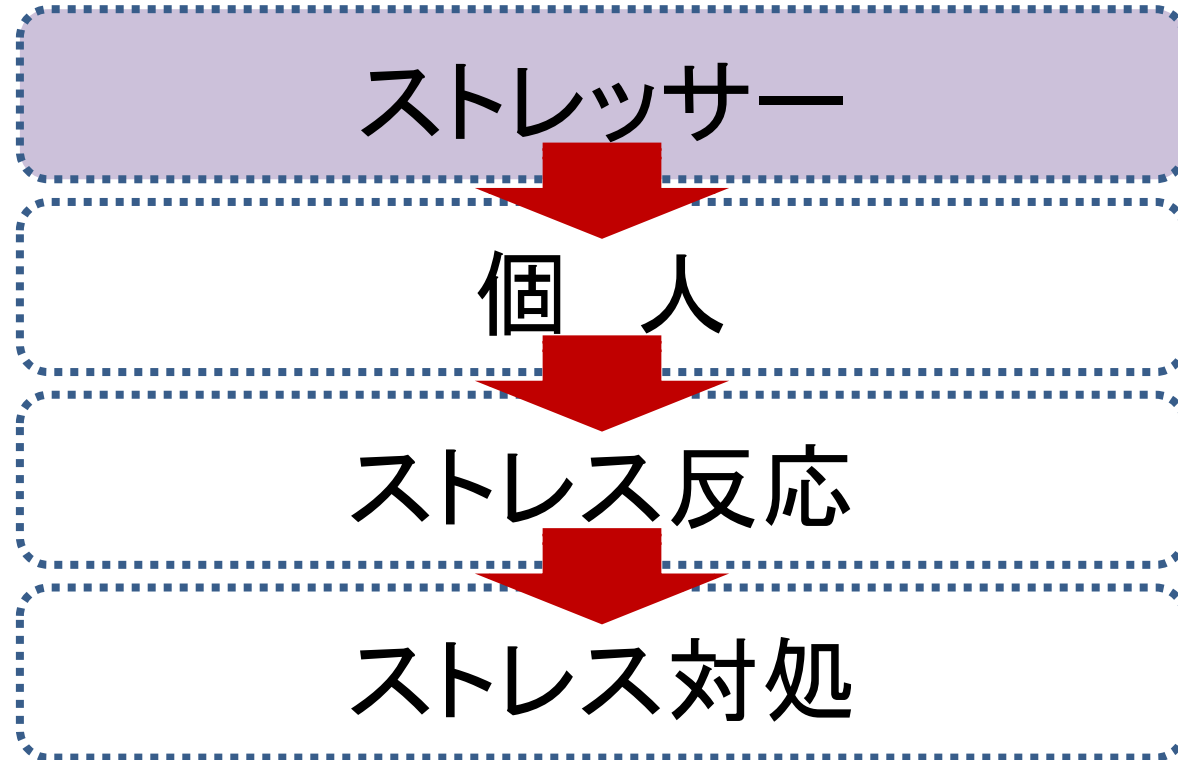


ストレス反応



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**

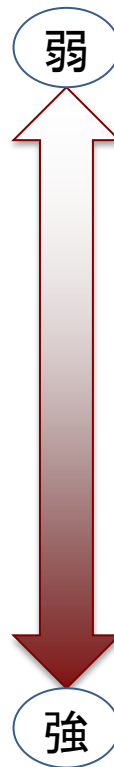
インパクトは強くないが、**長く続くもの**



# 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
- 配偶者の死

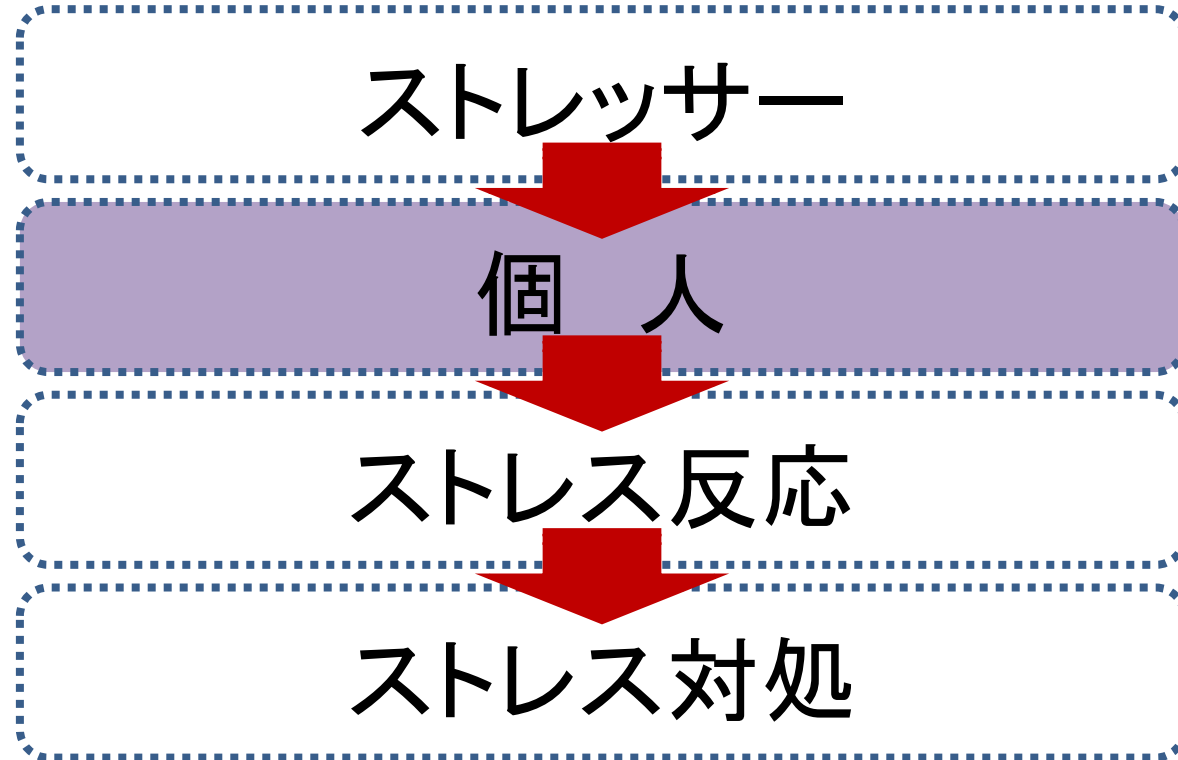


## 持続性のストレス(例)

- 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？

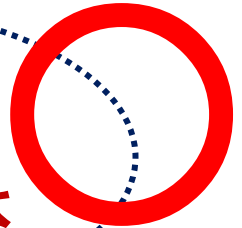
キーワードは…

**Resilience**  
(回復力・弾力)



鋼のような  
強靱さ

折れない  
しなやかさ



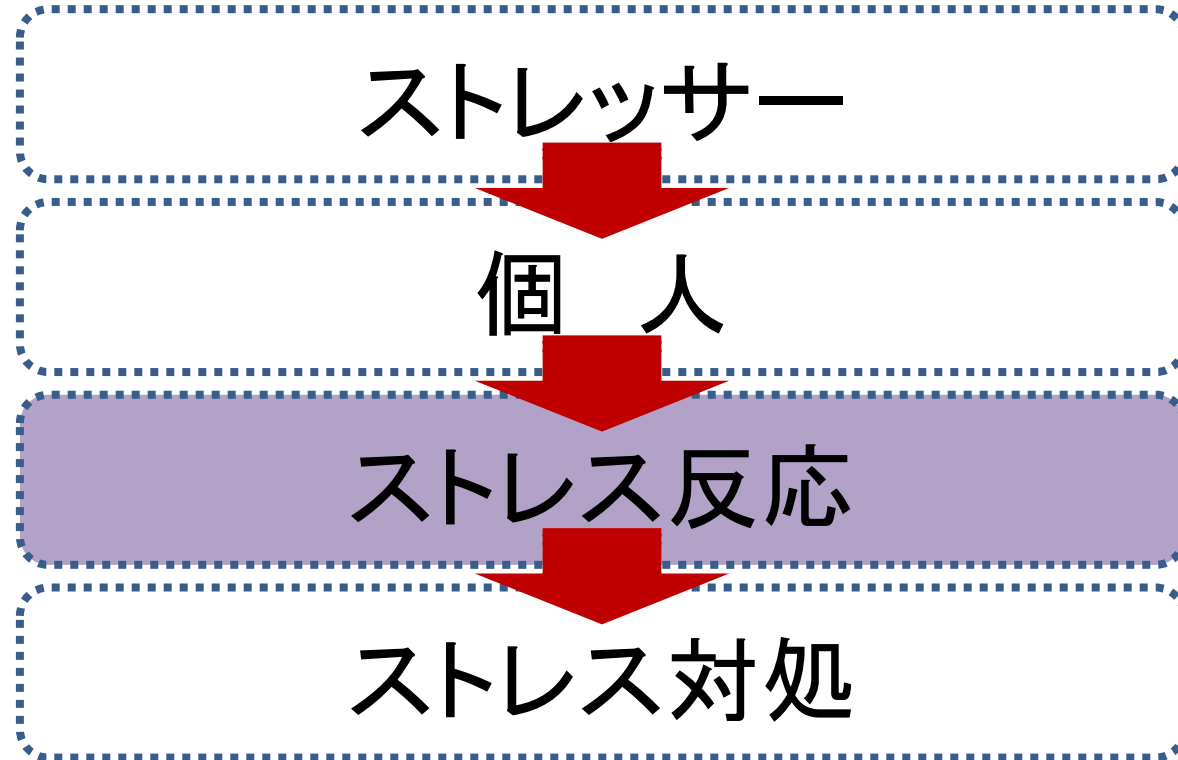
# ストレスに強いとは？

折れないしなやかさには・・・



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！

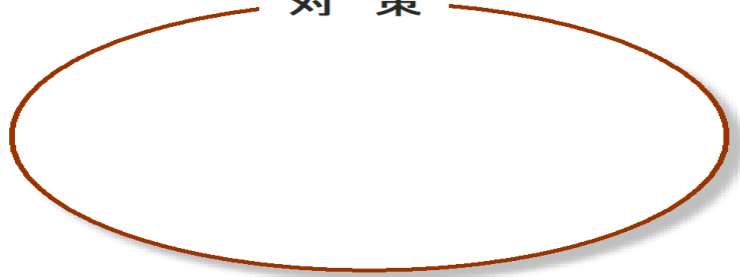
ストレス反応は自分にかかっている  
ストレス状態の程度を知る手掛かりとして使えます

【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…

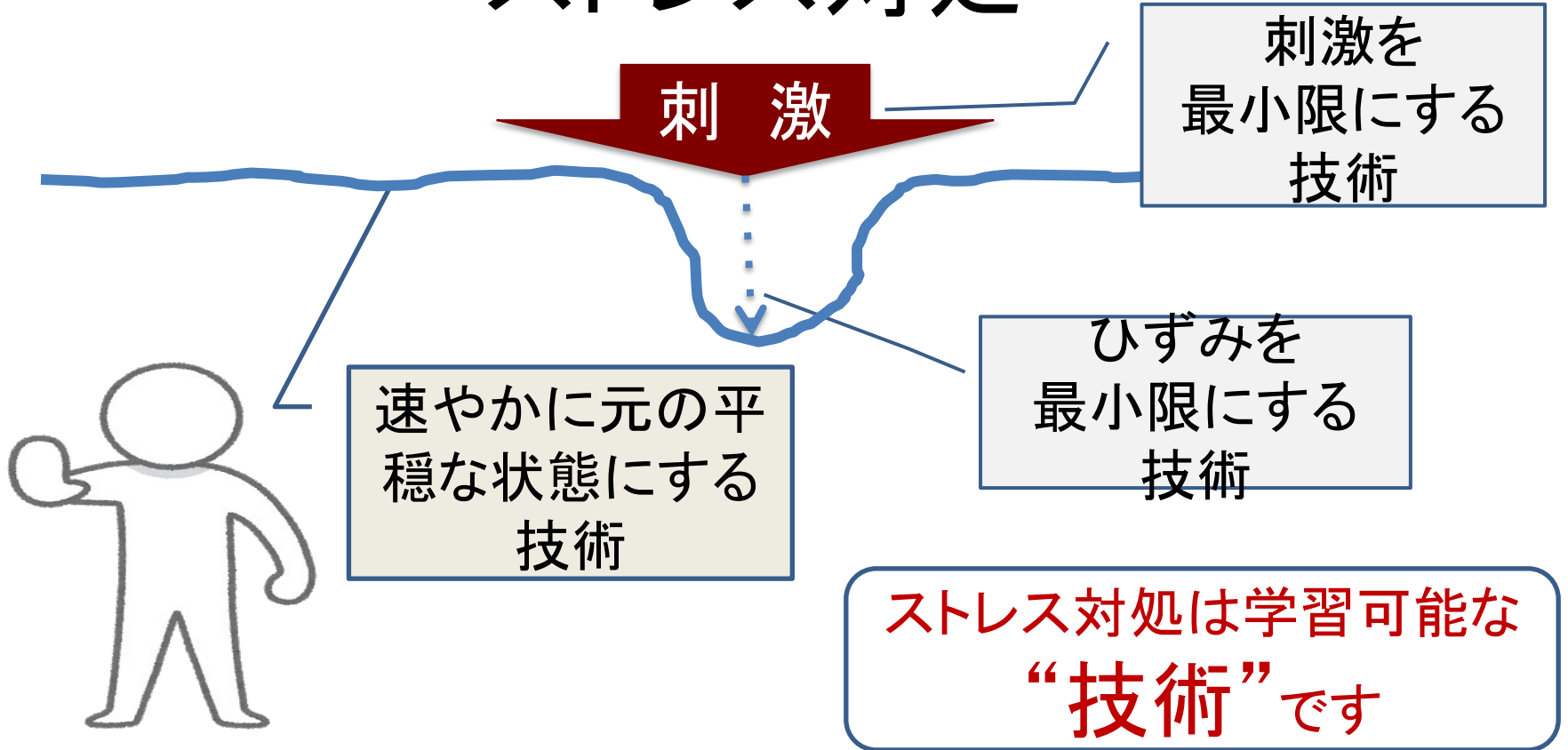
# ストレス対処に必要な思想

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・・・

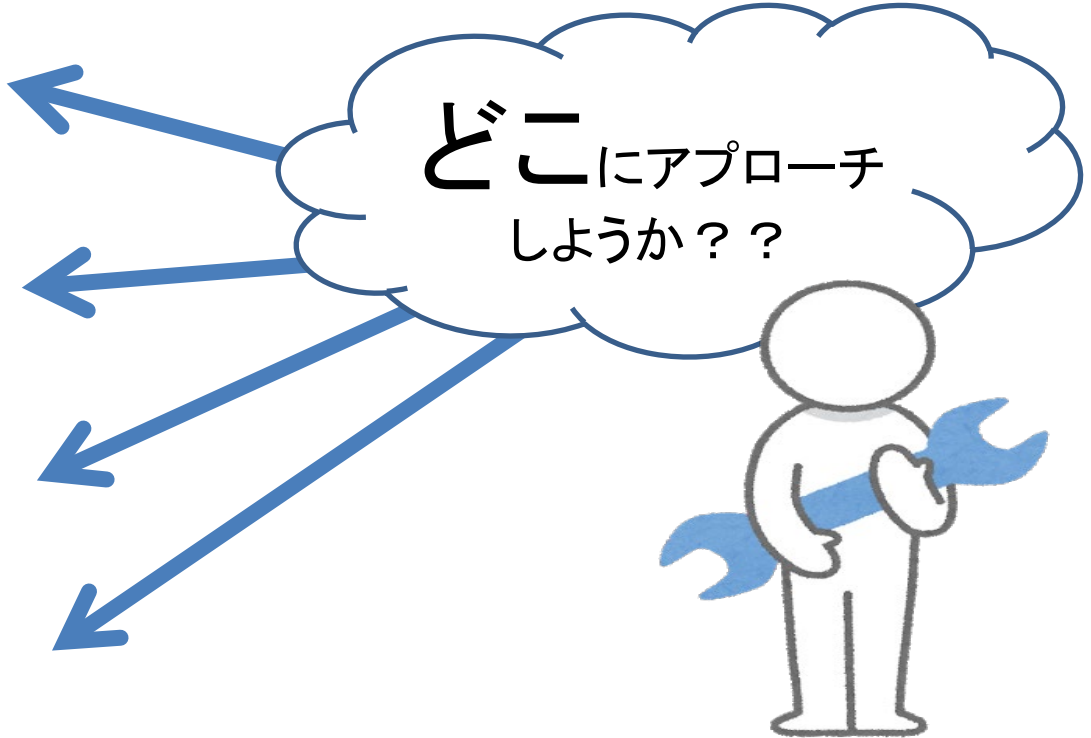
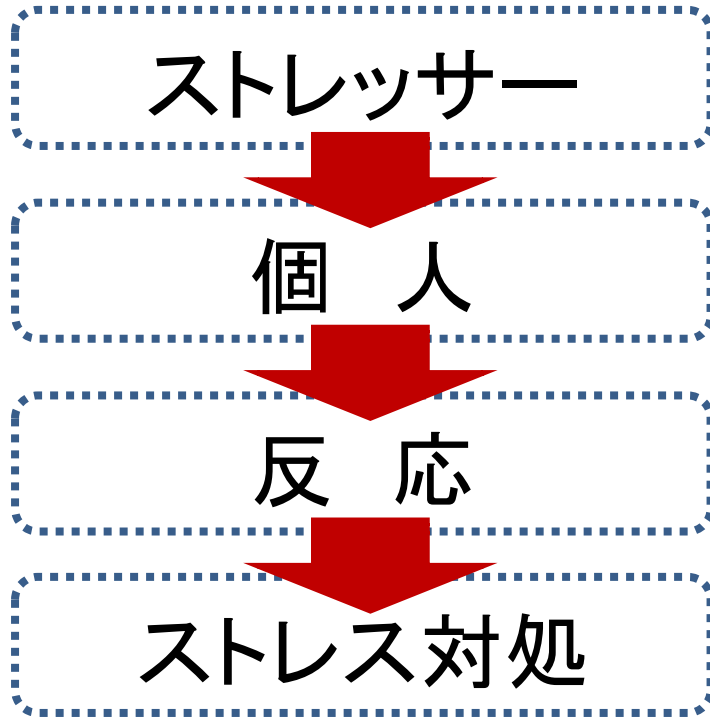
**高いResilience**に繋がります

上手なストレス対処の  
コツは・・・？



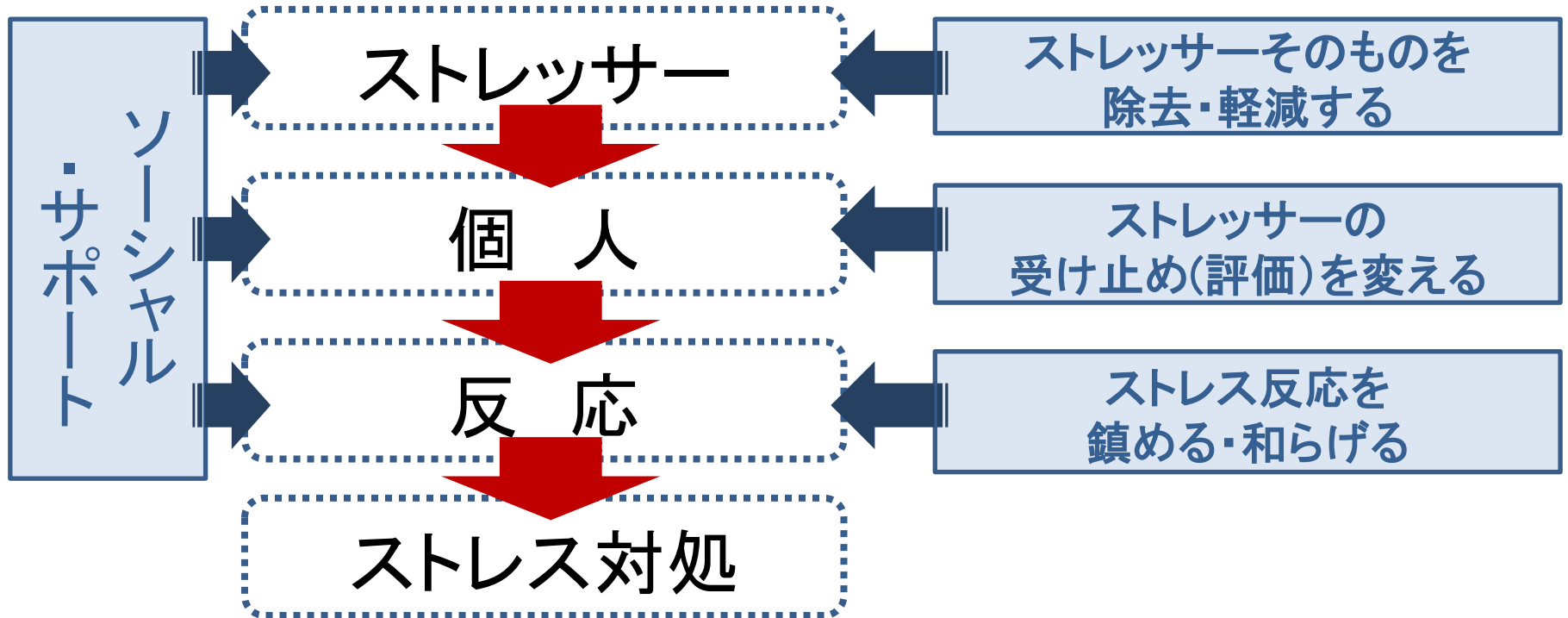
# ストレス対処

(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！)

ストレッサーそのものの除去・軽減

自力で  
克服する

対象に  
働きかける

退 避

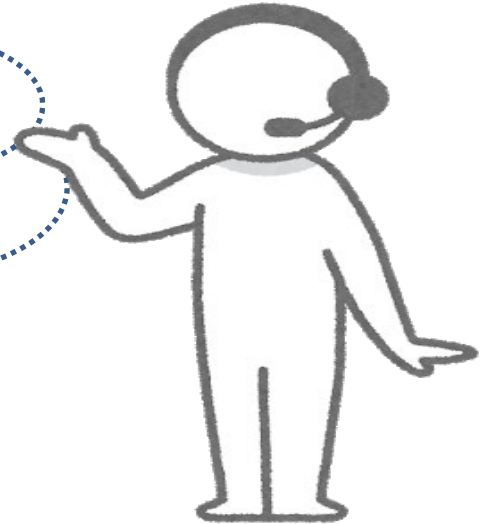


# ストレス対処

(本気でストレス・マネジメントを考える！)

ストレスサーに対する受け止め(評価)を変える

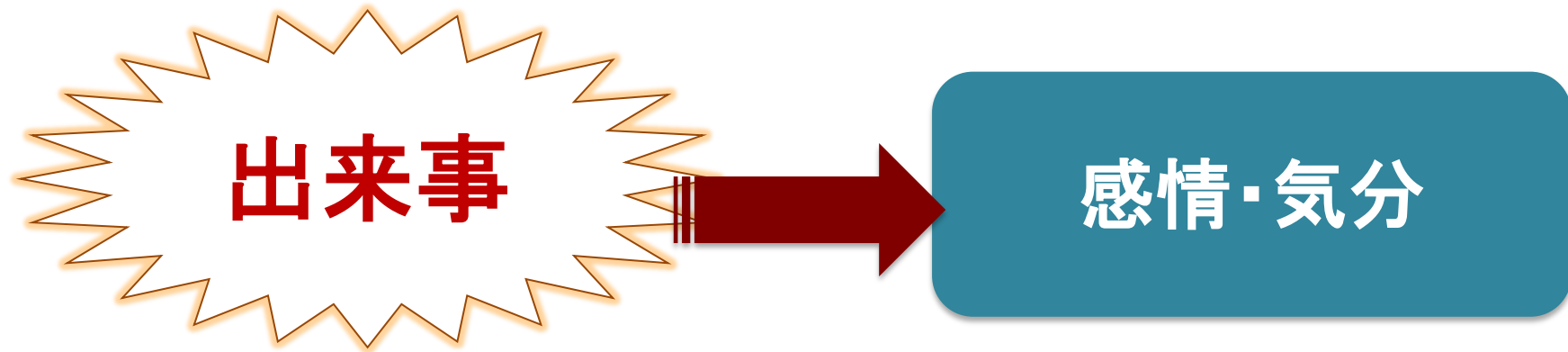
認知という視点



# ストレス対処

(本気でストレス・マネジメントを考える！)

私たちの日常的な？感覚は・・・

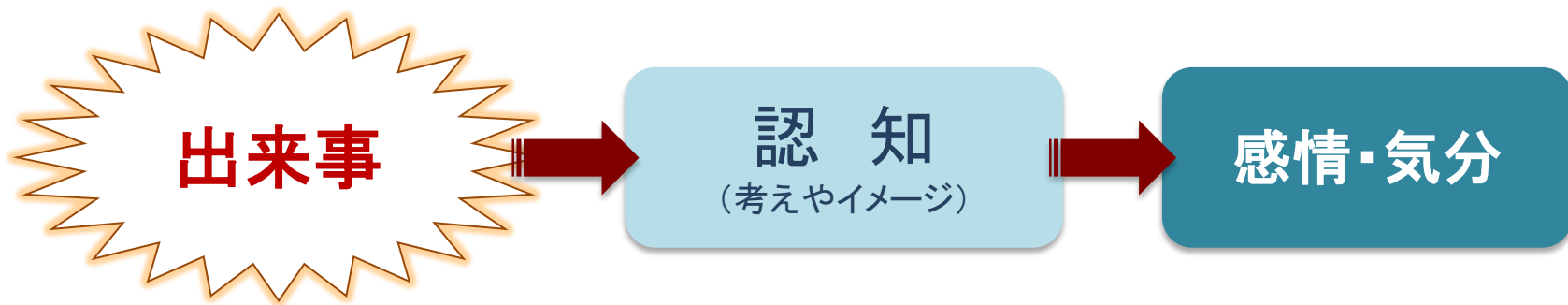


「こんなことがあって、こんな気分になった」的な感覚。

これを・・・

# ストレス対処

(本気でストレス・マネジメントを考える！)



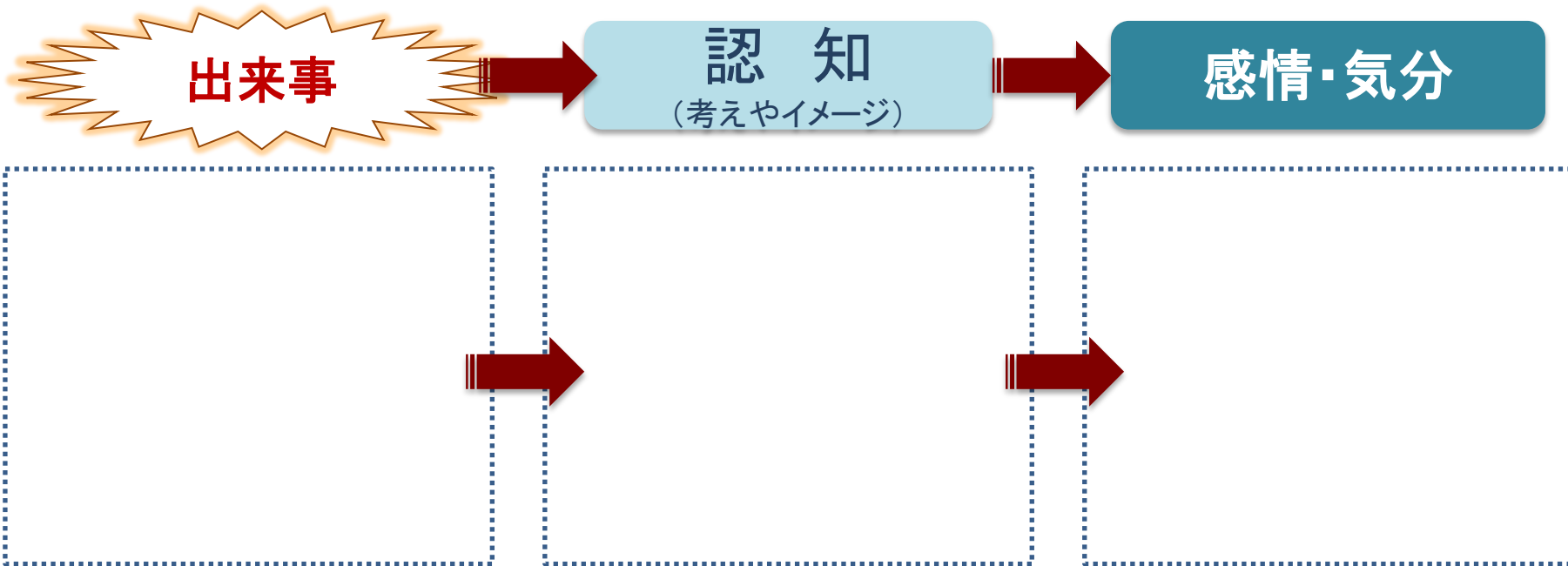
「こんなことがあって、**こんな風に考えたら**、こんな気分になった」的な感覚。

“何が起きているか”が見えやすくなり、  
客観的に物事を捉えやすくなります！

# ストレス対処

(本気でストレス・マネジメントを考える！)

ちょっとやってみましょう



# 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

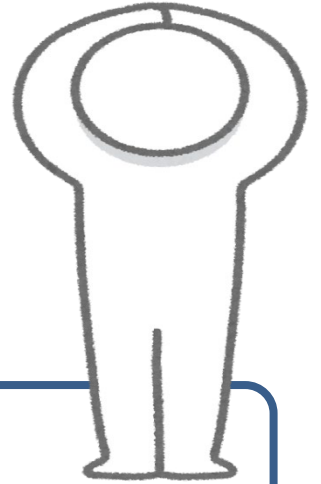
(本気でストレス・マネジメントを考える！)

合言葉は3つの“R”

休養 Rest

癒し Relaxation

活性化 Recreation



# 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)

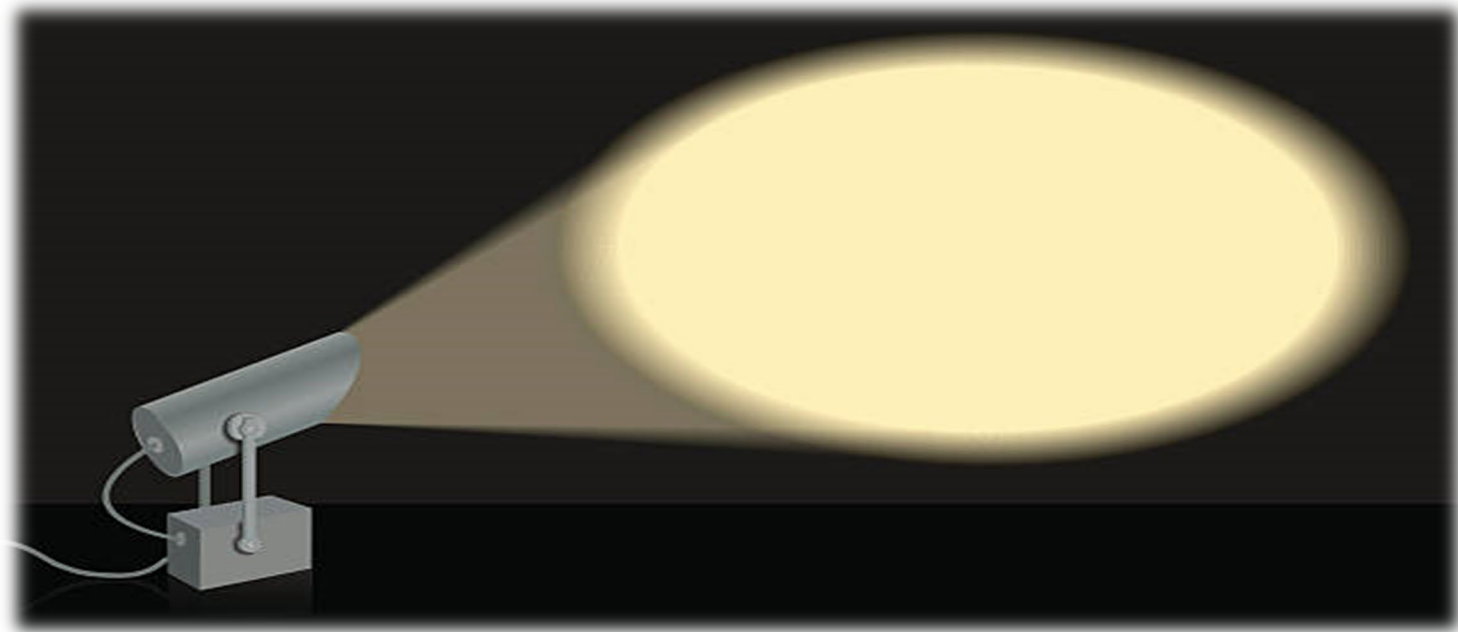


全体に強くストレスがかかっているとき  
→エネルギーを補給(休養をとる)



# 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・・・？

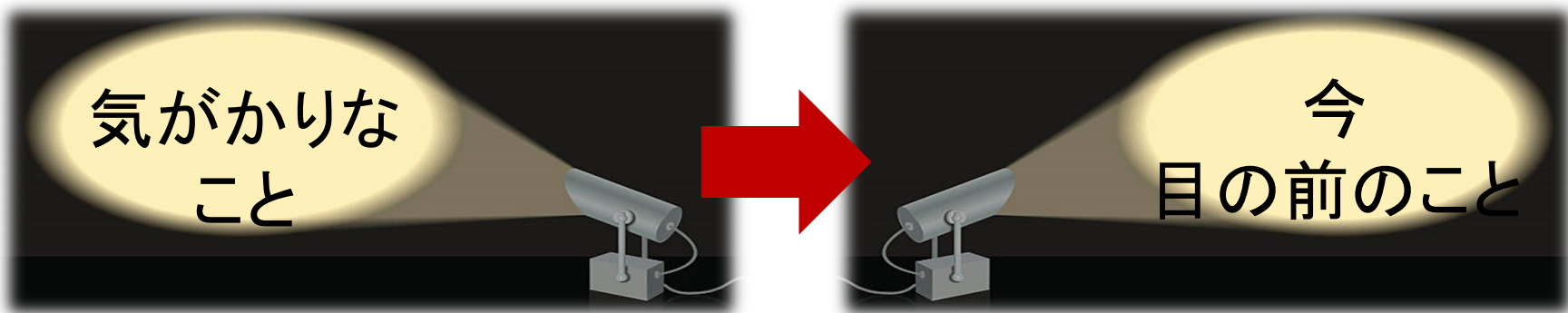
**注意の切り換え**がカギ

- ✓ 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

今



ちょっとだけ**今**に注意を向けて  
**心を静かに**していきましょう。



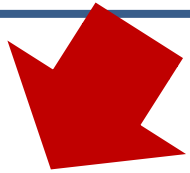
鼻から吸う...

鼻から吐いて...

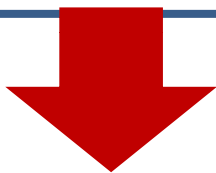
# ストレス対処のコツ

まずは、

今ある反応を和らげる



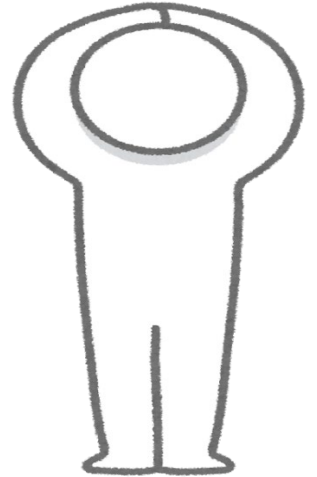
?



?



?



# まとめ

## (ストレス対処のコツ)

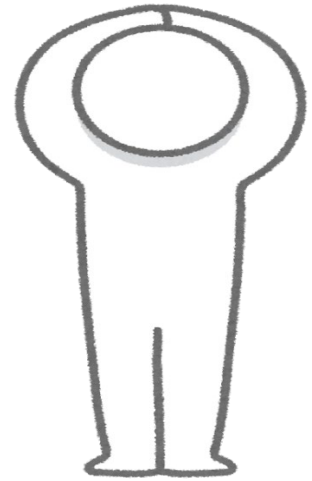
バラエティ豊かであること

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



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。

ご自分を厳しく  
批判するのではなく...

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サーとなっていないように・・・

次回家族教室は11月3日(日)

16:00～:ミーティング

17:00～:セミナー:『社会復帰について』(PSW)

