



心の健康セルフケアガイド③

ストレス対応の心のテクニックを磨く



2020年は、社会や生活に様々な変化が生じ、
社会全体のストレスが高まっています。
私たち一人一人も、ストレス対応力の向上が大切です。
ここでは、ストレスに気づいた時の
対応のテクニックについてご紹介してまいります。

第一歩は「気づく」ことから

- まず大切なことは「気づく」こと。ストレスに直面して、心身に影響を受けていても、そのことを自覚できないと対処することができません。常日頃から自分の心身の状態、好不調の波がどこに現れるかなど、自分自身への関心を持つことが「気づき」にとって大切になります。
- 「気づく」ことができたら、次にそのストレスについてよく観察をしましょう。これは「どう対処するか」を判断するために必要です。そのストレスは自分にとってどの程度深刻か、やり過ぎしたり我慢することができる程度のものか否か、など見極めることが大切です。



気づきのポイント例

心理面の症状例

- やる気が起きない。疲れやすい。
- 人に会いたくない。何事もおっくう。
- 些細なことで腹が立つ。イライラする。
- 集中力がない。ぼーっとしている。
- 後悔や不安感にさいなまれる。
- 不平不満が強い。周りとはぶつかる。

行動面の症状例

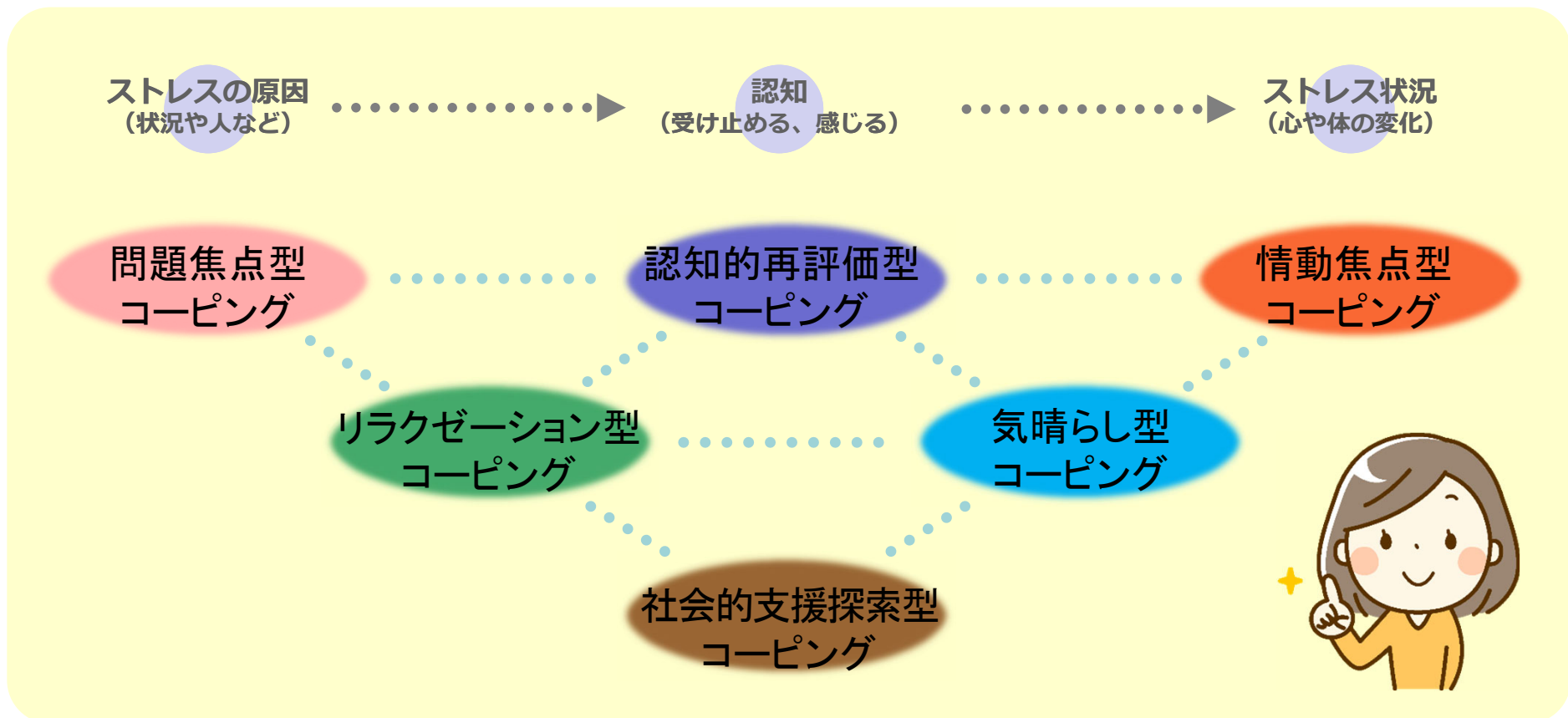
- 前日の疲れがとれない。
- 寝付きが悪い。朝早く目が覚める。
- 朝起られない。寝覚めが悪い。
- 酒や煙草が多くなる。食べ過ぎる。
- 落ち着かない。ウロウロしたりする。
- つまらないミスや怪我が多くなった。

身体面の症状例

- 肩こりや、背中、腰が痛くなる。
- 目の疲れ、めまい、立ちくらみがある。
- 急に息苦しくなったり、胸が痛くなる。
- 風邪を引きやすい。治りにくい。
- 肌や喉、胃腸などが不調である。
- 頭が重い、痛い。

ストレス・コーピングとは？

- “cope”は「うまく対処する」という意味の言葉。ストレス・コーピングは、いわば「ストレス対処法」という意味です。コーピングには、いくつかのタイプがあります。できるだけ様々なコーピングを身につけること、また、直面したストレスの性質や自分の状況に応じて、適切なコーピングを選ぶことが大切になります。



タイプ	問題焦点型コーピング	認知的再評価型コーピング
概要	<ul style="list-style-type: none"> ● ストレスの原因となる対象や状況そのものを変える方法。この方法は、自分の行動によって変更可能な事柄にのみ有効。 ● 常に、「自分の力で変えられることかどうか」をチェックする癖をつけ、過去の出来事、変えようのない事については、別のコーピングに切り替える発想の柔軟さが大切となる。 	<ul style="list-style-type: none"> ● ストレスの原因となる対象や状況に対する自分の見方や受け止め方を変えることで、ストレス低減を図る方法。 ● 過去の事その他、直面する状況で自分の力ではどうしようもない事柄に対しては、この方法が有効。
例	<ul style="list-style-type: none"> ● 特定の人間関係が焦点の場合： <ul style="list-style-type: none"> ・ 本人とコミュニケーションを図る（関係を変える） ・ 会わないようにする（回避）など ● 仕事の内容に関するストレスの場合： <ul style="list-style-type: none"> ・ やり方を変えてみる、改善を提案する ・ 担当替えを願い出る、など 	<ul style="list-style-type: none"> ● 過去の事を繰り返し思い出しては、腹を立てたり悲しんだりするような場合： <ul style="list-style-type: none"> ・ 「過ぎたことはどうにもならない。とらわれるのは時間のロスだからやめよう」と気持ちに区切りをつける ・ 「あの出来事のお陰で、こんないいこともあった」と良い側面にも目を向ける
特徴	<p>○：ストレスの原因そのものを取り除く、最も強力で効果的な対処</p> <p>▲：過去のことなど、変えられないこともある。方法次第では、トラブルを広げる</p>	<p>○：対応できる問題の幅が広い。変更不可能な問題にも有効</p> <p>▲：思考の柔軟さ、感情のコントロールなど心のスキルが求められる</p>

タイプ	情動焦点型コーピング	リラクゼーション型コーピング
概要	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分の中に生じた「感情」に焦点を当てて対処する方法。 ● この型にはいくつかのタイプがあり、誰かに聞いてもらうなどして感情を吐き出して解消しようとする感情発散型、心の中にしまう感情抑圧型などがある。 ● 前頁の「認知的再評価型」も広義にはこの一つと考えられる。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 感情も含めてストレスを受けた心身状況の緩和、コントロールにより、ストレスの影響の低減を図ろうとする方法。 ● セルフコントロールの回復や向上、心身の安定、緊張緩和がこの方法のキーポイントとなり、一般的なストレス対策、予防効果も期待できる。
例	<ul style="list-style-type: none"> ● 仕事のトラブルでイライラしたり、失敗で落ち込んでいる時に、誰かに話を聞いてもらい感情を発散する。 ● 泣きたいような気分の時に、思いっきり泣ける映画を観てスッキリする。 ● 身近な人の死などの大きな悲しみに際し、しばらく家に籠もって遺品の整理などをしながら過ごす。 	<ul style="list-style-type: none"> ● アロマやマッサージなど、リラックス、癒やしのための活動 ● 瞑想、自律訓練法などのセルフコントロール法 ● ヨガや太極拳などのようなリラックス・調整効果の高い軽運動 ● 習熟した手仕事、家事や趣味、楽器演奏などで、心が落ち着き安らぐもの
特徴	<p>○: 色々トライしたり、取り入れやすく、人それぞれ自由度が高い</p> <p>▲: ストレスの原因は変わらないので、根本的解決にはならない</p>	<p>○: 幅広いストレス状況に対応力があり、耐性の向上、予防効果も期待できる</p> <p>▲: 効果の発揮や持続のためには、習慣として取り組むことが重要</p>

タイプ	気晴らし型コーピング	社会的支援探索型コーピング
概要	<ul style="list-style-type: none"> ● 楽しさや爽快感、興奮など、強い快体験によってストレスを和らげようとするもので、一般に「ストレス解消」と言われる方法。 ● 効果は限定的な場合もあるが、基礎的なストレスレベルの緩和としては有効。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 周囲の人に相談したり、専門家や担当者に相談したり、支援や対処を求めることにより、ストレスサーまたはストレス状況の解消を図ろうとする方法。 ● 自分がどのような支援を求めているかによって、適切な相手を選ぶことが重要となる。
例	<ul style="list-style-type: none"> ● スポーツやレジャーの全般 ● 旅行で非日常的な体験をしたり美しい景色を眺める、芸術に触れる。 ● 大好きなゲームや映画、読書、その他の趣味などに、心ゆくまで没頭したり楽しむ。 ● 美味しいものを食べる、好きなお酒を楽しむなど 	<ul style="list-style-type: none"> ● 仕事上のストレス状況に関係の深い上司や担当者に相談し、問題の解消を図る。 ● その問題に関する専門家や外部機関に相談し、良い方策を指導してもらう。 <p>※問題解消を目指す支援を探る場合と、有効なコーピングを知るための支援を探る場合がある。</p>
特徴	<ul style="list-style-type: none"> ○: 誰でも自分なりの方法で取り組みやすい ▲: ストレスの原因は変わらないので、根本的解決にはならない ▲: やりすぎは、生活や健康に悪影響となる場合も 	<ul style="list-style-type: none"> ○: ニーズや状況にマッチした支援が得られれば、大きな効果が期待できる ▲: 適切な支援者が得られるかどうか、またコストがかかる場合なども

コーピングを有効活用するためのポイント

自分にあったコーピングを見つける

一人一人、抱えているストレス状況、その影響の現れ方も違うように、マッチするコーピングの方法も人それぞれ。特に、リラクゼーション型や気晴らし型については、「どうかな？」と思うものがあれば色々試してみた上で、自分に合う方法を選ぶことが大切です。



タイプの異なる複数のコーピングを身につける

コーピングは、タイプによって“守備範囲”が違います。様々な原因状況、様々なストレスの影響度合いによって、使えるもの、使いにくいものがありますので、タイプごとの特徴を知った上で、いくつかのタイプのコーピングを身につけておくことが望まれます。



気づいたら、早め早めの対応を

ストレス問題は、一般に対応が早いほど解決しやすいもの。大切なことは、日頃から自分自身の心身の調子に関心を持ち、早めにストレスの影響に気づくことです。リラクゼーション型のコーピングなどは、習慣として取り組むことで、予防力の向上も期待できます。

