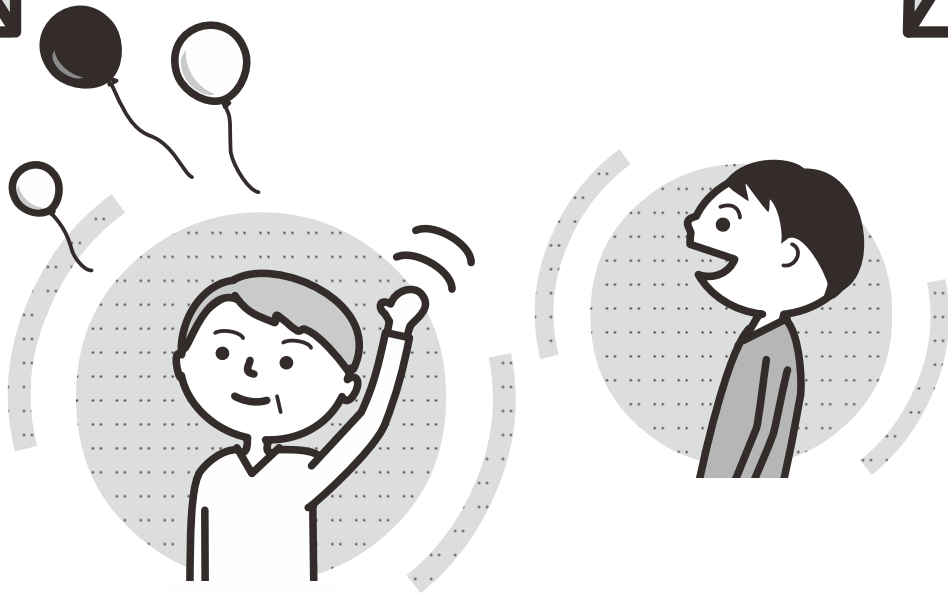


# ストレスコーピングで解消



宣言  
 明るい笑顔  
 すぐ返事  
 伝える元気

かちどき薬品 ホームページ  
 げんき君 健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

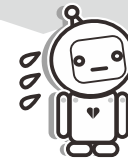
かちどき薬品グループ



社会生活を送る上で避けて通るのが難しい、心身のストレス。  
 ストレスとは、何らかの原因によって心身に負担が生じることを言い、  
 この原因＝「ストレスター」はいくつかの種類に分けることができます。

## いろいろなストレスター

(例) 暑い 寒い	痛い 体のこと	仕事のこと	人付き合い	家庭の問題
環境的	身体的	心理・社会的		
・気温や湿度 ・騒音・人混みなど	・病気・怪我 ・体の疲労 ・睡眠不足 ・体の衰えなど	仕事上で生じる ・作業量や内容 ・ノルマ・責任追及 ・昇格・降格・解雇 ・転職・退職など	人との関わりで生じる ・怒り・不安・恐れ ・悲しみ・焦り ・家族や友人との別れ ・喪失感など	



ストレスターは人それぞれに違います。  
 受け止める人によって、どんなことでも  
 ストレスターになり得ると言えます。

ストレス反応は正常な現象ですが、  
 過剰なストレスが慢性化すると身体や精神に  
 さらなる悪影響を及ぼしてしまいます。

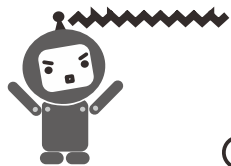
健康な心身を維持するには  
 ストレスの対処法を知って活用し、  
 ストレスを軽減・解消することが大切です。

# ストレスコーピングで解消する

ストレスに上手に対処する方法をストレスコーピングと言います。

ストレスが  
起こるしくみ

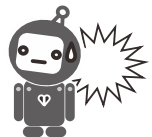
ストレス



認知

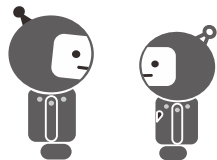


ストレス反応



いろいろなコーピング

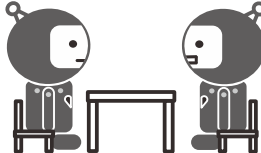
ストレスに向き合う



詳しくは  
3~4  
ページへ

問題焦点型

相談する



3~4  
ページへ

問題焦点型

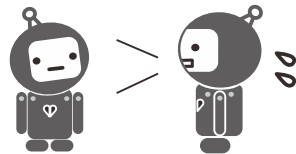
違う見方をしてみる



5ページへ

情動焦点型

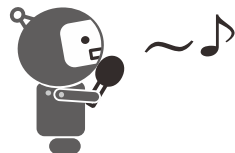
人に話を聞いてもらう



6ページへ

情動焦点型

好きなことで自分を癒す



7ページへ

気晴らし型

実際の状況によって異なるので、ひとつのコーピングにこだわらず別の手法を試してみましょう。

このような対処法を知っていることだけでも、ストレスの軽減効果があります。

## ストレスそのものに働きかけるコーピング

問題焦点型

ストレスの変化・改善が可能な場合

### 問題焦点コーピング

ストレスとなっている物事を、根本から解決することにより、ストレス自体をなくしてしまうという対処方法です。

原因となっている問題を解決する

(例)

職場が暑い・寒い

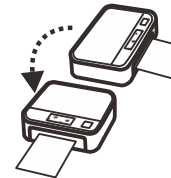


空調を調節する



衣服を調整する

作業効率が悪い



機器の配置を変える

最新版にバージョンアップ、または買い替えを検討する

満員電車に乗りたくない



通勤方法や  
時間帯を変える

・時差通勤  
・自転車通勤  
・バス通勤など



### 社会的支援探索コーピング

ストレスとなっている出来事に直面した際に、周囲の人に相談し、アドバイスをすることで問題を解決しようという方法です。問題を一人で抱え込まないようにすることで、ストレスを軽減します。

相談する

(例)

仕事量が多い

上司に相談し  
適切な量に

同僚に  
手伝いを  
求める

家事をするのがつらい

同居人に  
手伝いを  
求める



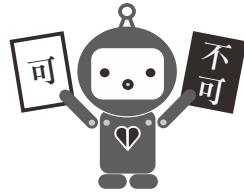
公的支援  
などの  
家事代行

コーピングの



自分のどんな感情も否定せず、  
そっと見つめて、ひと呼吸。

ストレスラーについて  
解決可能か？不可能か？を  
仕分けしましょう。



時間や経費がかかったり、  
多くの協力者が必要な  
場合があります。

状況や立場によっては  
実践するのが難しい  
場合もあります。



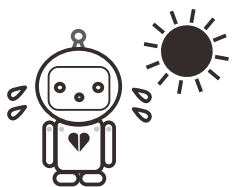
例 隣の住居からの音が  
気になってストレスになり  
睡眠不足が続いている

「睡眠が妨げられているので  
静かにして」と隣の人に  
直接言ったほうがいい？

ストレスラーへの働きかけによって  
最善の効果が得られるかどうか  
先に考えてから実践しましょう。

## ストレスラーすべてを悪者と考えない

ストレスは、ストレスラーに対する人間の本能的な防衛反応です。  
攻撃された時に痛みを感じるように、自分の体に異変が起きて  
いることを知らせる信号のようなもの。  
この防衛反応を繰り返し経験することで、  
変化に適応できるようになるとも考えられます。



例えば  
環境的なストレスラーをすべて取り除こうと  
すると、自律神経の働きが低下してしまい  
環境の変化に適応できなくなることも。

## 生じた感情をコントロールするコーピング

情動焦点型

ストレスラーの変化・改善が不可能な場合

### ● 認知的再評価コーピング

ストレスラーへの働きかけではなく、自分自身の考えや感じ方を  
変化させるポジティブシンキングでストレスを軽減します。

#### 違う視点から考えて、気持ちを切り替える

(例)

仕事が  
つらい



職場だけが人生の  
すべてではないから  
淡々と職務に専念しよう

上司に怒られた



成長の機会を  
与えてくれた

上司も忙しいのだろう

締切時間に追われる



効率的な  
進め方を  
考える  
チャンス！

話すと喧嘩になる



伝え方を  
変えてみよう

世の中の半数の人とは  
気が合うが、半数の人は  
合わないものだ

家族に注意  
された



私のことを大切に  
思ってくれている

ペットが旅立った



一緒に  
過ごせて  
良かった

長生きしてくれた

コーピングの



良い面を探してみましょう。  
新たな一面に気付くことができるのが利点です。



見方を変えると心が楽になることがあります。  
ただし自分の気持ちを抑え付けて、無理やり  
前向きに考えようとする必要はありません。

## ● 情動焦点コーピング 感情発散型

ストレスにより傷ついた感情を、誰かに打ち明けて聞いてもらうなど、人の力を借りて感情を解き放ち、気持ちを整理する方法です。

### 人に話を聞いてもらう

(例)

自分の感情を素直な表現で伝えられる相手に打ち明ける

聞いてよー

うんうん

信頼できる人に受け止めてもらう

そうなんだ…

次はきつとうまくいくよ

気にすることないよ

気持ちを吐き出してスッキリする

なぐさめや励ましの言葉をかけてもらう

## ● 情動焦点コーピング 感情抑圧型

気分が暗くなるようなことは考えず、心の中にしまっておくことでネガティブな感情を引きずらない、気持ちが軽くなる方法です。

### なかったことにする

(例)

起きたことと自分を切り離して考える

このことはもう自分とは関係ない

忘れてしまおう

状況によっては、このコーピングが適していないケースもあります。

コーピングの



「ストレスを感じるのは、自分が弱いせい」ではありません。  
人は誰もが不完全な存在だと割り切りましょう。



まず回避する… 積み重なるストレスで疲弊し考える気力すらなくなっている時は、美味しいものを食べてぐっすり眠り、体調を整えるのも良い方法です。

## ストレスを体の外へ発散するコーピング

気晴らし型

問題解決に適した対処法がない場合

## ● 自分の好きなことに集中する

いつもと違う過ごし方をしたり、思い切りできることで気分を変え、ストレスをため込まずに、こまめに発散します。

(例)

笑う

観る

聞く

TV・DVD・ネット配信  
ショー・ライブなど

趣味に没頭する

歌う

マッサージやアロマセラピーで心身ともにリラックスする

旅行に出掛ける

コーピングの



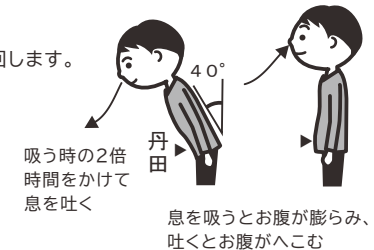
休日や休息の時間をしっかり設けると良いでしょう。

## ● セルフヒーリング

高ぶった神経を鎮め、落ち着きを取り戻してリセットする方法です。

(例) 呼吸法 <sup>たんでん</sup> 丹田に意識を集中して腹式呼吸

- ① 背すじを伸ばし、肩の力を抜いてリラックスします。
- ② 丹田(おへその5cm下)を意識して、軽く呼吸を3回します。
- ③ 鼻から息を少しずつ吐きながら、上体をゆっくりと前方に40°傾けます。(息は全部吐かず、少し残しておきます。)
- ④ 鼻から息を吸いながら、ゆっくり元に戻します。



コーピングの



軽い運動も効果的です。

運動をすると神経細胞の回復を促す物質が増え、ストレス反応による精神的ダメージを防ぎます。