

ダイバーシティランチセミナー

# ストレスマネジメント

2021年9月17日



保健センター  
小川 さやか

# 本日お話する内容

1. ストレスマネジメントとは？
2. ストレスコーピングとは？
3. ストレスコーピングについて考える。



コロナ禍でストレスが溜まっている

最近、イライラすることが増えた

気分の浮き沈みがある

ストレスをゼロにしたい

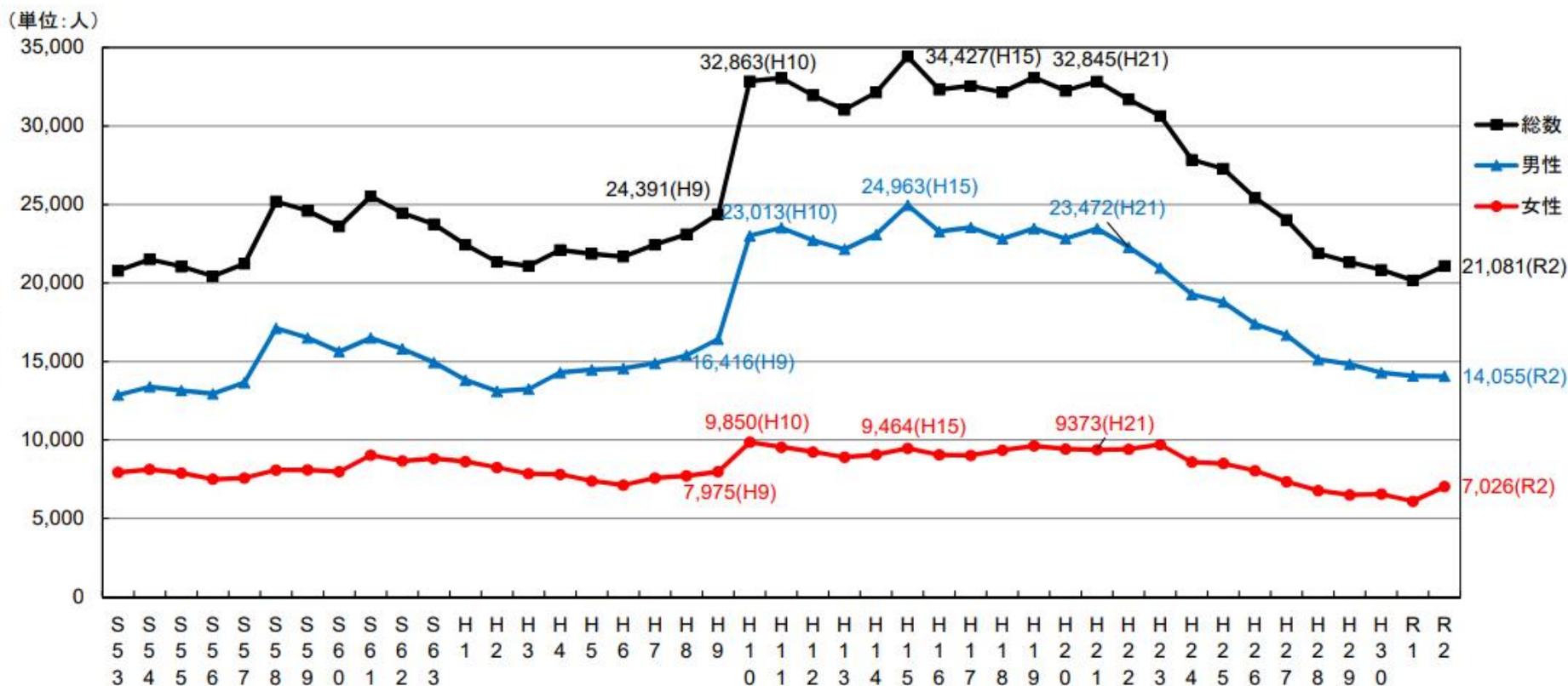


厚生労働省自殺対策推進室 警察庁生活安全局生活安全企画課  
 「令和2年中における自殺の状況」 令和3年3月16日

## 自殺者数の年次推移

○令和2年の自殺者数は21,081人となり、対前年比912人(約4.5%)増。

○男女別にみると、男性は11年連続の減少、女性は2年ぶりの増加となっている。また、男性の自殺者数は、女性の約2.0倍となっている。



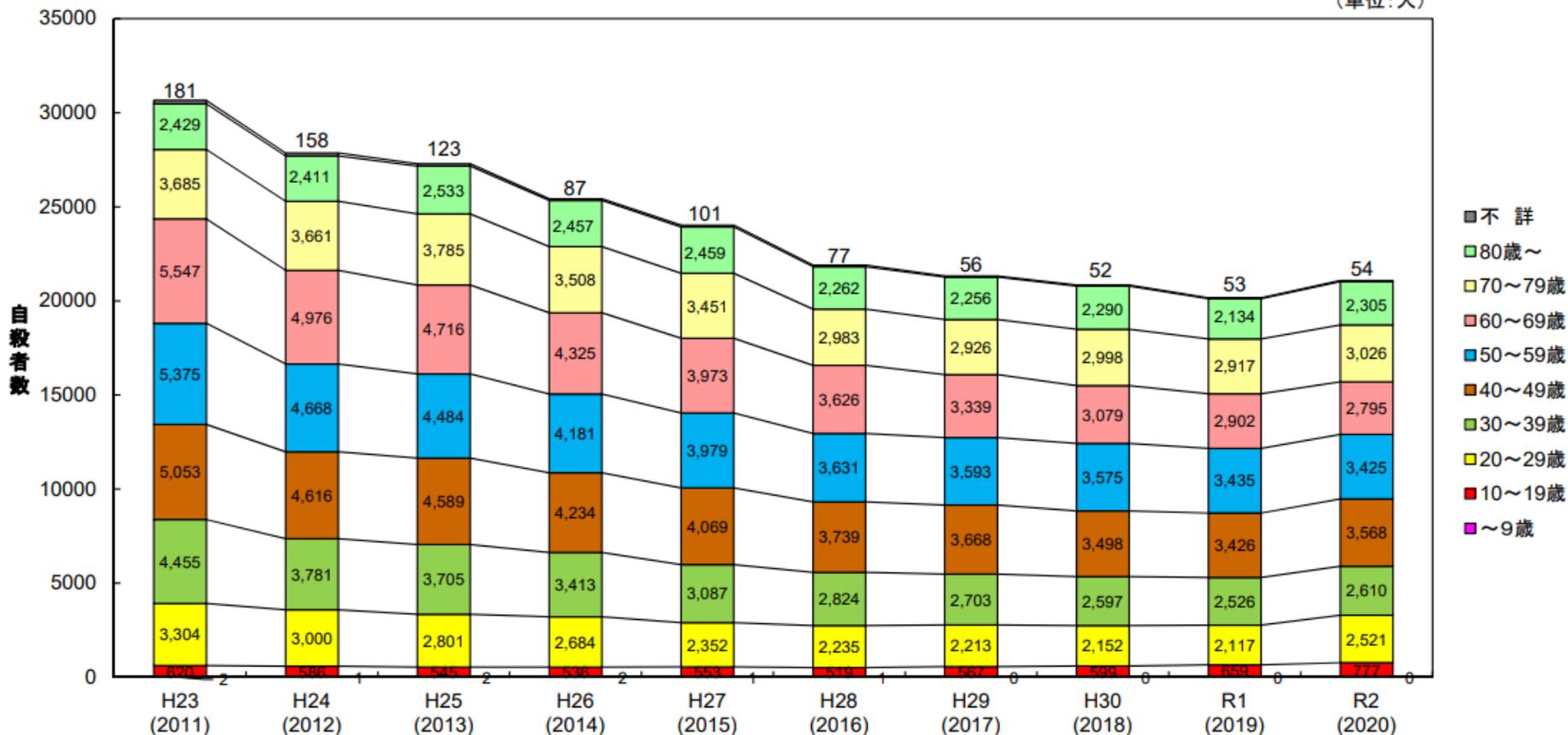
厚生労働省自殺対策推進室 警察庁生活安全局生活安全企画課  
 「令和2年中における自殺の状況」令和3年3月16日

# 年齢階級別自殺者数の年次推移

○令和2年は元年と比較して、50歳代及び60歳代以外の各年齢階級で増加した。

○令和2年は元年と比較して、60歳代が最も大きく減少し、107人の減少となる一方、20歳代が最も大きく増加し、404人の増加となった。

(単位:人)



# メンタルヘルス = こころの健康

自分の健康  
度を観察  
(点数化)

絶好調

まあまあ

普通

不調

絶不調

ストレスの  
影響は？

## ● ストレスとは？

### ❖ ストレッサー

ストレス要因。ストレスの原因。

### ❖ ストレス反応

ストレスがかかった時にあらわれる  
身体面・心理面・行動面の反応。



## ● ストレッサーの種類

物理的  
ストレッサー

生理的  
ストレッサー

心理社会的  
ストレッサー

ストレスにはアラーム（警報器）としての働きがある。

ストレスの感じ方は、  
人それぞれ。

自分のストレッサー、ストレス反応は何か？知ることが大切。

## ● ストレス反応の例

### 身体面への影響

- ・ 肩こり
- ・ 目の疲れ
- ・ 疲労
- ・ 頭痛
- ・ 不眠

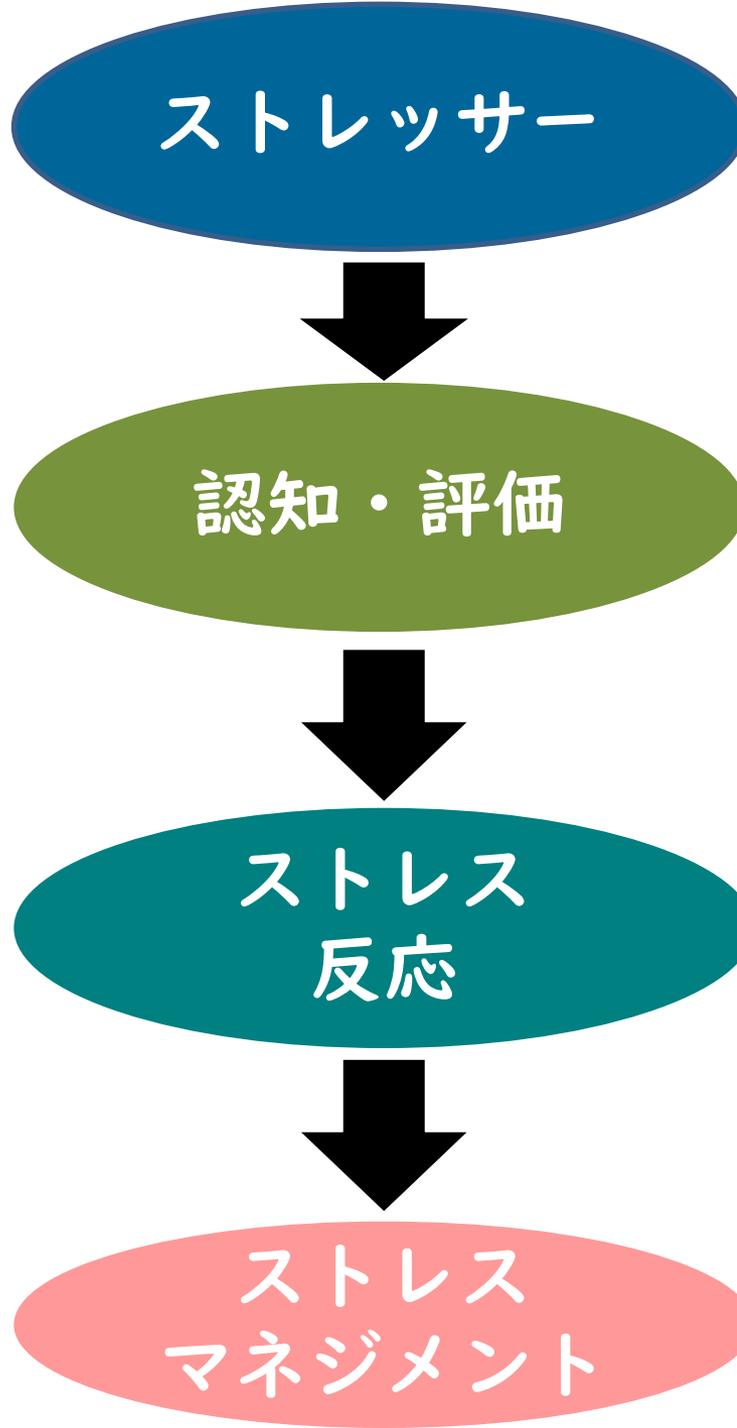
### 心理面への影響

- ・ 不安
- ・ 落ち込み
- ・ イライラ
- ・ 怒り

### 行動面への影響

- ・ 生活の乱れ
- ・ 暴言暴力
- ・ 暴飲暴食
- ・ 飲酒喫煙

長期化すると、治療が必要な  
病気になることもある...



自分のスレッサー、  
ストレス反応に気づき、  
対処することが大切。

## ● ストレスマネジメントとは？

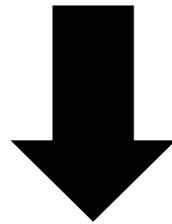
ストレスマネジメントとは、  
さまざまな心身の問題の背景  
要因となりうるストレスを  
適切に管理すること。

## ● ストレス・コーピングの3つの型

問題焦点型

情動焦点型

回避型



コーピング柔軟性

## ● 「休む」という言葉のイメージ

「仕事を休む」、「学校を休む」と聞いてどんなイメージが浮かびますか？

ネガティブ  
なイメージ

ポジティブ  
なイメージ



## ● 「休む」という言葉のイメージ

### ネガティブ なイメージ

- なまける
- さぼる
- するべきことができていない
- 努力がたりない
- 甘え

### ポジティブ なイメージ

- 身体の疲れをとる
- 心の疲れをとる
- リフレッシュする
- 気持ちを切り替える
- ゆっくりする
- 楽しむ

## ● 安全な相談者??

1. あなたの感情や考えを否定しない
2. あなたの考えを尊重してくれる
3. 先回りして結論を言わない
4. わからないことはわからないと言う
5. 話をよく聞き、共感してくれる
6. 秘密を守ることができる

## ● ストレスコーピング

1. ストレスコーピング＝ストレスに対する意図的な対処のプロセス。
2. コーピングには、認知的コーピングと行動的コーピングの2種類がある。
3. コーピング・レパートリーリストを作っておき、ストレスを感じた時に実践し、効果を検証していく。

# ● どのようなコーピングが望ましいか？

## ①効果がある

- 試した結果、ストレスサーが改善された。
- 試した結果、ストレス反応が改善された。
- 短期的効果、長期的効果の両方を検討する必要がある。

効果的  
コーピング

非効果的  
コーピング

# ● どのようなコーピングが望ましいか？

## ②低コストである

- お金がかからない。
- 時間がかからない。
- 健康に悪影響を及ぼさない。
- 後で自分が後悔しない。
- 人に迷惑をかけない。
- 人間関係を損なわない。

## ● コーピングの例

ストレッサー：仕事でミスをして、上司に叱られた。

ストレス反応：落ち込む、自責、泣きそう、頭痛、無力感

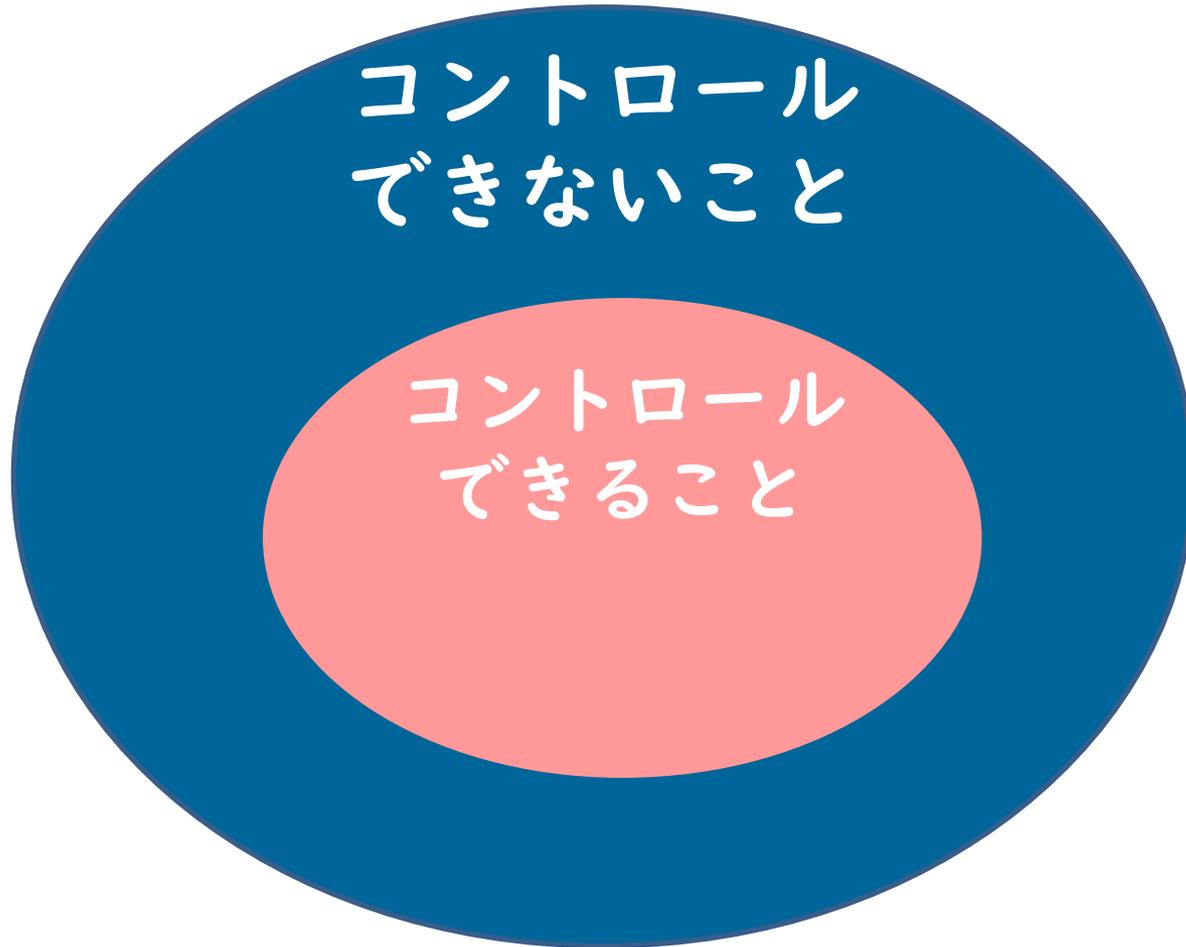
### 認知的コーピング

- なぜミスをしたのか考えて反省する。
- 叱られているうちが花と考える。
- クビになるわけではない。
- 週末の楽しい予定をイメージする。

### 行動的コーピング

- 反省内容を忘れないようにメモする。
- その日は上司と口をきかず、簡単な仕事だけをする。
- 友人に愚痴をこぼす。
- 頭痛薬を服用する。

# ● コントロールの輪を使ってストレスを整理する



上手な諦め（認知的）、自分にできることを実行する（行動的）をうまく使いましょう

## ● コーピングレパートリー

...その人の手持ちのコーピングのすべて。

コーピングレパートリーをリスト化しておく

No	内容
1	好きな音楽を聴く。
2	好きなドラマを見る。
3	ノートに自分の考えていることを書き出し気持ちを整理する。
4	たくさん寝る。
5	旅行で行ってみたいところについて調べる。
6	散歩に行く。
7	友達に話を聞いてもらう。
8	以前旅行に行った時の写真を見返す。
9	ご褒美スイーツを食べる。
10	料理を作る。

# コーピングレパートリーリストを作ってみよう

No	内容
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	

# コーピングレパートリーリストを作ってみよう

## 認知（考え方 / とらえ方）コーピング

### • 考え方を変えてみる

「プラスの面に目を向けよう」「このくらいですんでよかった」「引き出しが増えた」「逆にラッキーだった」「いい勉強をさせてもらえた」「自分のためを思ってくれたのかもしれない」「あの人もいいところはある」「前に助けてもらったからこれでおあいこ」「自分も他人のことは言えない」、いい面も悪い面も両方考えてみる、次にどうするか考える。

### • あきらめる・忘れる

「もうどうしようもない」「今はどうにもならない」「これはどうすることもできない」「気にしない、気にしない」「打つ手がないから仕方ない」「考えても意味がない」「この件は忘れる方向で」「さっさと次のことを考えよう」、あまり考えないようにする、無理にでも忘れようとする。

### • 問題を整理する

頭の中を整理する、原因と対策を分析する、問題を細かく分けてみる、対策できるのか・できないのかを見極める、今出来ることを考える、優先順位をつける、対策を綿密に考える。

### • 人とのつながりを確認

「あの人は相談に乗ってくれる」「あの人はわかってくれる」「あの人も力になってくれる」「いつでも連絡がとれる」「なにがあっても家族だけは味方」「支えてくれる恋人もいる」「親友と呼べる人もいる」「ペットも話し相手になってくれる」「自分はたくさんの人に囲まれている」「仲間が大勢いる」「自分はひとりじゃない」

### • 問題を受け入れる

「ま、いっか」「そんなこともあるさ」「大丈夫、大丈夫」「それでいいよ」「起きちゃったものは仕方ない」「こういうものだよ」「だからどうした」「どうってことない」「なんとでもなる」「なるようになる」「なるようにしかならない」「気にしない気にしない」「次、頑張ればいいじゃん」「きっと笑えるようになる」「そのうちいいことがある」「ドンマイドンマイ」「時が解決してくれる」

- **自分をほめる・励ます**

「頑張っているよ」「よくやっているよ」「よくここまでできたね」「すごいね」「やるじゃん」「みんな評価してくれているよ」「私はあなた（私）が好きだよ」「私はあなた（私）を信じてる」

- **自分をねぎらう**

「よしよし」「大丈夫だよ」「大変だったね」「辛いよね」「しんどいよね」「頑張ったね」「よくやったよ」「疲れてない？」「頑張りが過ぎてない？」「少し、休んだら？」「もう頑張らなくていいよ」

- **好きなものをイメージする**

好きな人の顔、あこがれのアイドル、なつかしい故郷の街並み、毎年恒例の祭、お気に入りの景色、行ってみたい国の景色、好きな食べ物や飲み物、お気に入りの映画やドラマのワンシーン、趣味を楽しんでいる自分、飼っていたペット、ペットとたわむれる自分、一度触ってみたかった動物に触っている自分、頭の中で好きな音楽を流す、頭の中で好きな歌を歌う、頭の中で好きな言葉を繰り返す。

- **思い出にひたる**

今までで一番楽しかったこと、大切な人に言われた言葉、楽しかった旅行、言われてうれしかった一言、恋人と交わした会話、死んだおばあちゃん、子供の頃に遊んだ場所や友だち。

## 行動コーピング

### ● ダラダラしてみる

テレビを観る、映画を観る、DVDを観る、本を読む、旅行雑誌を見る、お笑い番組を見る、コミックを読み返す、ファッション誌を眺める、音楽を聴く、インターネットをする、二度寝や三度寝をする、LINEやSNSで時間をつぶす、お菓子を食べてひたすらゴロゴロする、1日中ベッドの上ですごす。

### ● 無意味なことをする

へんな顔をしてみる、部屋の中で走ってみる、一人で笑ってみる、独り言をひたすら行ってみる、カーテンを開けたり閉めたりする、紙ふぶきを作ってまき散らす、壁をひたすら押して感覚を味わう、部屋の中をグルグル回る、メチャクチャなダンスをする、人のいないところで奇声を発する、紙を細くちぎる、りんごの皮を細くむく、ものまねをする、人を笑わせる。

### ● 趣味を楽しむ

粘土、折り紙、ビーズ、あやとり、釣り、サーフィン、サイクリング、サバイバルゲーム、ツーリング、キャンプ、スキー、スノーボード、囲碁、将棋、プラモデル、俳句、楽器、カメラ、折り紙、絵を描く、編み物、カフェめぐり、神社・お寺めぐり、お城めぐり、アクセサリ作り、バードウォッチング、天体観測、けん玉。

### ● おしゃれをする

メイクの練習をする、服の組み合わせを考える、マニキュアを塗る、口紅を塗る、好きな靴を履く、髪の毛をセットする、アクセサリをつける。

### ● 家事をする

掃除をする、洗濯をする、洗濯物を干す・たたむ、洗いあがった洗濯物のおいをかぐ、料理をする、ストックおかずを作る、野菜を刻む、窓拭き、網戸の掃除、換気扇の掃除、本棚の整理、書類の整理、引き出しの中の片付け、鍋や食器をひたすらみがく、クローゼットの整理、衣替え、棚の下を拭く、冷蔵庫の整理、調理道具の手入れ、庭に水をまく、洗車をする、花を生ける、インテリアを替える、壁紙を替える、寝具を替える、食器を一新する、手を洗い石鹸の匂いをかぐ、不用品を捨てる、断捨離をする。

- **体を動かす**

散歩、筋トレ、ウォーキング、ジョギング、なわとび、腕立て伏せ、腹筋、スクワット、ストレッチ、ヨガ、ダンス、泳ぐ、ラジオ体操、曲に合わせてなんとなく踊る、どこまでもまっすぐ歩いてみる、歩いたことのない道を歩いてみる。

- **発散する**

ベッドを殴る、枕を壁に叩きつける、棒を振り回す、号泣する、大声で歌う、新聞紙をやぶる、シャドーボクシングをする、クッションに顔を埋めて大声を出す、クッションを叩く・投げる、いらぬ紙を思い切って破る、目の前の空気をパンチする。

- **どこかへいく**

公園、神社、お寺、映画、本屋、図書館、銭湯、温泉、洗車、カラオケ、CD ショップ、ペットショップ、遊園地、テーマパーク、デパート、ショッピングモール、ハイキング、登山、ドライブ、キャンプ、旅行、ライブ、フェス、ウィンドウショッピング、近所を散歩、となりの町まで歩く、服を買いに行く、ペットと散歩、人混みの中に行く、目的の場所まで出来るだけゆっくり歩く、道草をする、タイムを測る。

- **だれかと交流する**

だれかに一緒にいてもらう、悩みを聞いてもらう、ぐちをこぼす、やりたいことを聞いてもらう、世間話をする、電話をする、ランチに誘う、飲み会に誘う、趣味を一緒に楽しむ、LINE や SNS でつながる。

- **見る・眺める**

お気に入りの写真、昔のアルバム、昔の写真、旅行の写真、いきたい国の写真、美しい景色をインターネットで検索、好きなアイドルやタレントの画像、ペットの写真、恋人や家族の写真。

## ● 食べたり飲んだりする

お茶を飲む、お茶やコーヒーをゆっくりいれる、丁寧にいれたお茶と漬物やお菓子を味わう、コンビニで甘いものを買う、いつもより少し高級な食べ物や飲み物を楽しむ、ガムを噛む、手間のかかる料理をつくる、初めての料理に挑戦する、専用の食器で丁寧に味わう、新商品を試して見る、はじめての店に行く。

## ● 自然に触れる

花や植物を眺める・触る、花を生ける（雑草でもOK）、植物を育てる、庭や道ばたの植物や花を集める、公園で自然を眺める、公園の樹木に触る、木々のざわめきに耳をかたむける、石を裏返して虫を探す、立ち止まって頬で風を感じる、花屋へ行って花を眺める、植物園に行く、海や山へいく、青空と雲を眺める、夕日が沈むまで見続ける、星空を見る、流れ星を探す、雨音を聞く。

## ● 自分を癒す

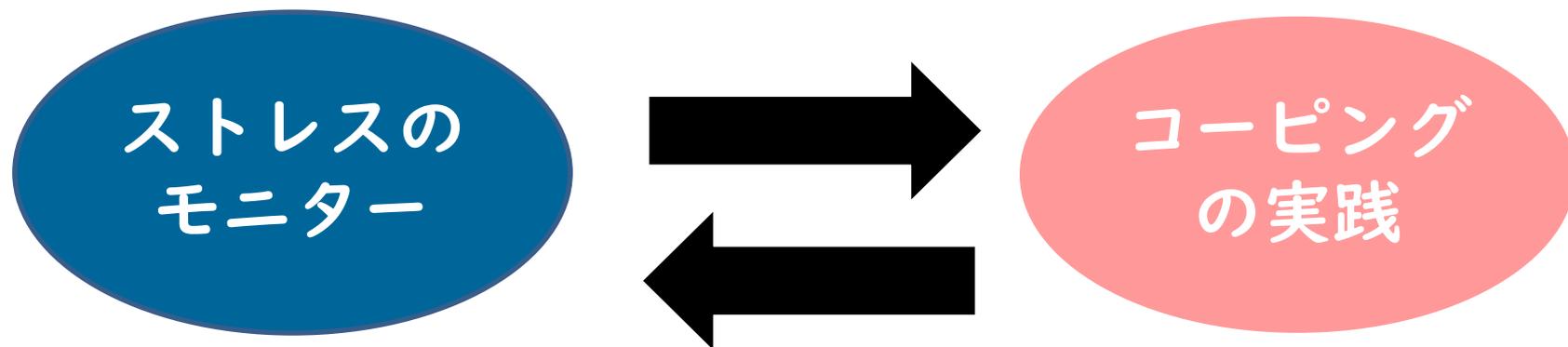
お風呂にはいる、寝る、指圧をする、アロマやお香をたく、マッサージに行く、瞑想する、大きく深呼吸する、伸びをしながら深呼吸する、深くため息をつく、窓を開けてみる、朝の新鮮な空気を吸う、いつもより遅く起きる、絵を描く、詩を読んだり書いたりする、鏡に向かって笑顔をつくる、思いっきり泣いてみる、「大丈夫だよ」と言ってみる、自分を抱きしめてみる、好きな言葉を繰り返し唱える、今の気持ちを書き出してみる、この先やること、やって見たいことを書いてみる、今まで書いたものを読み返す、手紙を書く、自分の夢を書き出す。

## ● 目を閉じてみる

周囲の音に耳を澄ます、足の裏の感じを味わってみる、体の各部分の感じを味わって見る、食べものの味を味わってみる、香りを味わってみる、楽しいことを空想する、なりたい自分を想像する、好きな人を思い浮かべる。

## ● コーピング・レパートリーの使い方

- ストレス（ストレッサー、ストレス反応）を自覚したら、リストを見て、どのコーピングを使うか考え、実行する。



ご清聴ありがとうございました。