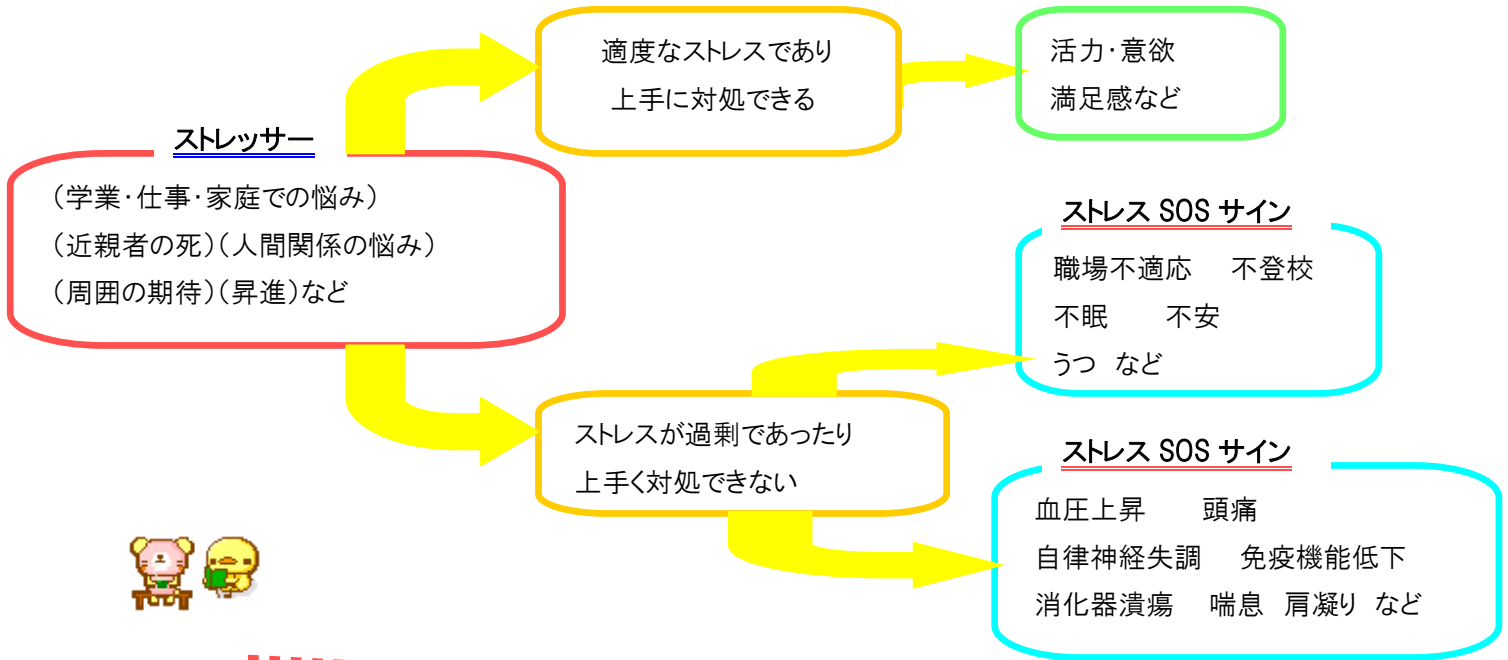


『ストレスのお話』

Part2

こんにちは！先月は『ストレスチェックテスト』で、ご自身のストレス状態を知っていただきましたので、今回は『ストレスってどういうものか？』と『ストレスにどのように対処するか？』を学びましょう。

ストレスとは、どういうもの？



「ストレス社会」と言われる現代社会では、ストレスと上手に付き合うことが私たちの「こころ」と「からだ」のために必要です。『ストレス』という言葉は、もともとは外からの力が加わったときに物体に生じるひずみのことを言っていました。それをカナダのハンス・セリエが生体に当てはめて、生物学的ストレスと唱えたのが始まりです。生体をボールにたとえると分かりやすいと思います。外から力が加わると、ボールはへこみます。本来なら、そのへこみに対して内側からもとに戻そうとする力が働くのですが、外からの力が強すぎたり、長時間持続すると、元に戻そうという力が働かなくなって、ひずみができてしまいます。普段はあまり区別しませんが、実際はひずみそのものが「ストレス」であり、ひずみを起こす原因は「ストレッサー」と呼ばれます。

ストレッサーとして、すぐに浮かぶのは、(学業・仕事・家庭の悩み)(近親者の死)(人間関係の悩み)(生き方の悩み)(周囲の期待)などだと思いますが、ここで気をつけていただきたいのは、(入学・入社)(昇進)(結婚)(妊娠)(出産)(マイホーム)など、よいことと思われるような事柄もストレッサーになりえるということです。それがどんなものであれ、適度なもの、あるいは、上手に私たちが対処できるならば、それは私たちに満足感、活力、意欲をもたらします。しかし、過剰であつたり上手に対処できないと、不適應や不登校となつたり、不眠、うつ、不安症状がでたり、身体にも血圧上昇、頭痛、自律神経失調、免疫機能低下、消化器潰瘍、喘息 肩凝りなど様々な症状となって現れてきます。

このように、ストレッサーは良いものであれ悪いものであれ、刺激が強すぎたり、長く続いたりすると私たちは体調を崩してしまいます。生活に変化があつた時には、健康に配慮することが大切です。自分だけでなく家族の誰かに生活上の変化があるときも、家族全員の心身の健康に気をつけましょう。

ストレスを受けやすい人？溜めやすい人？

現代に生きる私たちは、ストレスなしで生活することは不可能といえますが、全ての人が同じようにストレスによって悩み苦しんでいるわけではありません。同じストレスでも、苦になる人とならない人がいるのです。一つには、ストレスの受け止め方とコントロールの仕方の違いであり、また、同じ人でもその時の状況によってストレスに対する強さは違います。自分がストレスを受けやすい人、溜めやすい人かどうかを知るには、普段の自分の考え方、行動、性格を一度しっかりと見つめてみるとよいと思います。

考え方の面では[全 or 無]思考・マイナス思考・べき思考・完全主義思考ではないか、性格が負けず嫌いで生真面目で几帳面・こだわりがち・プライドが高い・不安が強い・せっかちではないか、趣味がない・頭の切り替えが下手・変化のない単調な生活を送っていないか、人に甘えるのが下手・余裕がない生活を送っていないかなどをチェックしてみてください。

メリハリのある生活を送ったり、自分流のストレス解消法や仕事以外に生きがいがあったり、気分転換をうまく行い、気持ちに余裕があり、こだわり過ぎない、そして、相談出来る対人関係をもっているなど、上手にガス抜きをして、ストレスを溜め込まないようにしましょう！



ストレスに対処！

●まず、身体やこころや行動に出るストレスSOSサインに気づきましょう

普段の自分の状態はどんなものかを知っていると、ストレス SOS サインに気づくのが遅れることを防げます。ストレスSOSサインには様々なものがありますが、身体に現れてきたものは、まず病院でチェックをしましょう。ストレスSOSサインに興味がある方やご自身の状態を知りたい方はカウンセリングの予約をお取り下さい。

●次に、ストレスの原因は何かを考えてみましょう

●ストレスの原因には[変えられるもの 変えられないもの]がありますが、変えられるものは積極的に変えましょう。

◎外的なもの←(状況を変えることでストレスを減少出来ます。)

例:眼精疲労→1時間に10分目を休める、冷える→冷暖房の設定を変える、体を温めるなど

◎内的なもの←(考え方や態度や性格を変えることでストレスを減少出来ます。)

しばしばストレスには、私たちの考え方や感情が大きく影響しています。例えば、「決して失敗すまい」と思っている人にとっては、小さなミスも怒りや失望となって大きなストレスの原因となるので、自分の考え方や性格を見直すことも大切です。

今回は、ストレスに強くなるための具体的な対処の方法を学びましょう。

🍒 臨床心理士 畔柳 園子 🍒