

【ストレスとは】

外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のこと。

- 天候や騒音などの環境的要因
- 病気や睡眠不足などの身体的要因
- 不安や悩みなどの心理的な要因
- 人間関係がうまくいかない、仕事が忙しいなどの社会的要因

日常でおこるさまざまな変化＝刺激がストレスの原因(ストレッサー)になる。

- 進学や就職、結婚や出産といった喜ばしい出来事も変化＝刺激なので実はストレッサーになる

【ストレッサー】

ストレスを感じさせる出来事

【ストレス反応】

ストレスを感じた結果の行動・反応

【ストレッサー】

ストレスを感じさせる出来事

- 善玉ストレッサー
 - やる気や集中力が高まり、いつも以上の力を発揮させてくれるストレッサー
- 悪玉ストレッサー
 - 腹痛や焦りを感じるなど、自分の心や体に悪い影響を与えるストレッサー

ストレス対処法の5つの分類とその例 (出所: 坪井(2010)より作成)

①【原因解決型】

ストレスの原因に対して、自分の努力や周囲の協力を得て解決しようとする。また解決できない場合に、ストレスとなる要因を避けるような行動も含む。(例: 相手と話し合う, SNSをやめる など)

②【感情発散型】

怒りや不満, 残念な気持ち, 悲しみなどの感情を誰かに話して感情を表出し, 聞いてもらうことによって気持ちを整理する。(例: 友だちにぐちをこぼす, 信頼できる人に悩みを打ち明ける など)

③【前向き思考型】

ストレスの原因に対して、見方や発想を変えてよい方向（前向き）に考えたり, 距離をおいたりする。(例: 物事のよい面を見つける, 大変なことでも自分のためになると思う など)

④【協力要請型】

周囲にアドバイスを求めたり信頼できる人に話したりすることで、気持ちが楽になり心理的安定が得られる。(例: 協力してくれるように周囲に頼む, 家族や友人に相談する など)

⑤【気晴らし型】

運動や趣味などのいわゆるストレス解消法により、気分転換やリフレッシュをはかる。日々のストレスの解消に有効である。(例: 運動, 友人と遊ぶ, ショッピング, ゆっくりお風呂に入る, 音楽をきく など)

呼吸法

1. 身体の力を抜いたまま、おへその下あたり(丹田)に手を当て、長くゆっくりと息を吐きます。
 - 口をすぼめるようにして息を吐くと、時間をかけて息を吐くことができます。
 - お腹の中の空気を全て吐き切るイメージをしましょう。
2. 吐ききって下腹部が限界までへこんだら、次は下腹部に空気を入れて膨らませるイメージで息を吸っていきます。
 - この時できるだけ自然に鼻から空気を吸うのがポイントです。
3. 目一杯息を吸い込んだら、3秒ほど少し息を止めて、再び息を吐いていきます。
4. 以上を、5分から10分ほど繰り返し行います。

肩のリラックス法

1. 姿勢をつくりましょう。頭からお尻にしなやかな軸をつくります。
2. 両肩をあげたり、後ろに開いたり、回したりして、いろいろ動かしてみてください。
3. 今度は肩を上げて、開いてもいいです。肩に力を入れたまま、肘、首、足に力が入っていないか、確かめます。
4. ストンと力を抜いて、背中はずっとまっすぐのままです。全部力を抜いたと思って、もうひとつ力が入っていることがあります。
5. 楽な休めの姿勢です。
6. 3.から5.を2回くりかえします
7. 3.から5.の4.の「ストン」を「ゆっくり」に変えて2回繰り返します。