

入門！認知行動療法

ストレスに対処し
よう

本日のテーマ

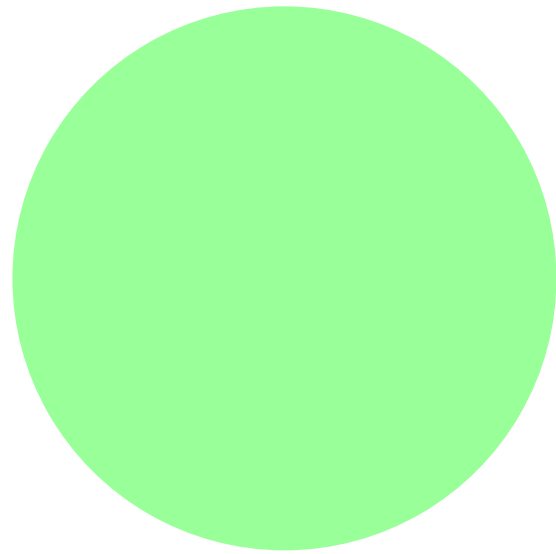
- ① ストレスの特徴を学ぶ
- ② 自分のストレス状況、ストレス反応を知る。
- ③ ストレス対処法について話し合い、
自分に合った対処法をカードにまとめる。



ストレス状況とストレス反応

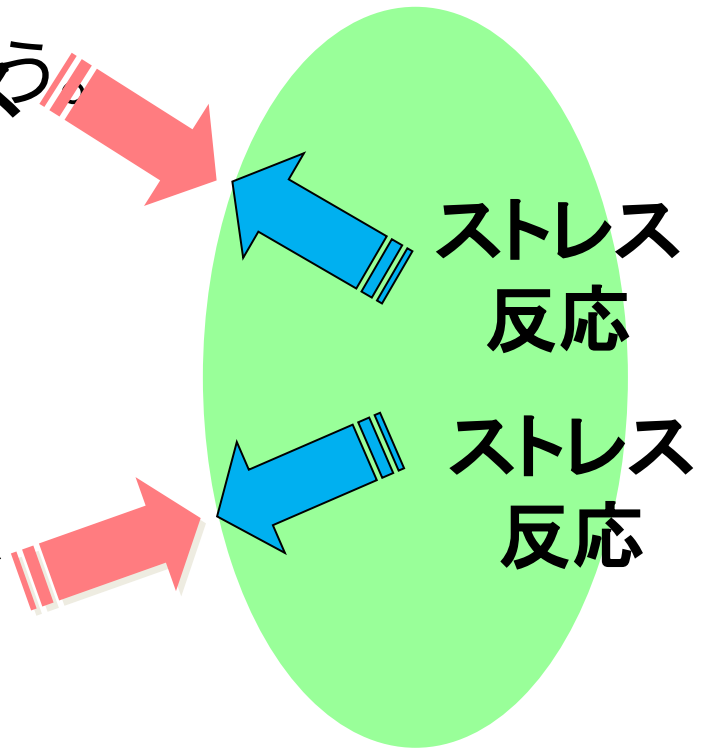
人はストレス状況になると、それに反応して変化する。ストレス状況によって引き起こされる心と体の

反応を、ストレス反応という。
状況



ストレスの無い状態

ストレス
状況



ストレスが加わった状態

物理的ストレス状況とストレス反応

ストレス状況

ストレス反応

寒い

⇔

体がふる

える

暑い

⇔

汗をかく

けが

⇔

皮ふがは

れる

疲労・睡眠不足

⇔

緊張、興奮

る

日焼けす



心理的ストレス状況

✓ 喪失

大切な人との別れ・死別

✓ 不自由

思い通りできない

自分で決められない

✓ 不和

人に責められる

意見の対立

周囲の人の無理解

他の人との競争

意外なストレス状況

✓ 変化

初めての人と会う

引っ越し

就職、転職、入学、転校

昇進、結婚

大きな問題が解決した時



関係、役割、立場の変化は、良い方向の変化でもストレスになります。

ストレスに対する心の反応

ストレス状況に対する 最初の反応

- ☐ イライラする
- ☐ 緊張する
- ☐ 落ち着かない
- ☐ 泣きたくなる
- ☐ 不安になる



ストレス状況が 長びいた時の反応

- ☐ 意欲が湧かない
- ☐ ゆうつ
- ☐ 将来に希望がない
- ☐ 自信を失う



ストレスに対する体の反応

- 頭痛
- 肩がこる
- 血圧が上がる
- 便秘
- 下痢
- 動悸
- 顔がほてる
- 胃が痛い
- 食欲がない
- 息苦しい、呼吸が早い
- 眠れない、眠くなる
- 疲れる、体は正直者！
- めまい
- 胸焼け



「ストレスがある」「つらい」と感じる前に、
体の変化が先に出る人もいます。身体の不調は、ストレスの証拠かもしれません。



ストレスの良い面と悪い面

良い面は・・・

- **適度な**ストレスは人を生き生きさせる。
- 上手なストレス対処を増やし、不適切なストレス対処を減らすことでストレス耐性はあがり、成長できる。



悪い面は・・・

- **長く続く**と抑うつが出現する、身体的不調の原因となる。
- ストレス状況で不適切なストレス対処法をとってしまうと、大切なものを失ってしまう。



ストレスにどう向きあうか

ステップ①

ストレス状況を避ける、解決する（＝問題解決法）

例：寒い時は上着を着る

失敗が多い時は足りないスキルを身につける
相性の悪い人からは距離を取る

しかし、問題の解決に時間がかかる場合や、
ストレス状況がさけられない時は・・・

ステップ②

ストレス反応を和らげる（＝ストレス対処法）

行動や考えを変えることで心と体の反応を軽く、
することが出来ます

ストレス対処法の一例

体を動かす

- 散歩をする
- バッティングセンターに行く
- カラオケに行く

リラックス法

- 好きな音楽をきく
- アロマをたく
- お茶をする
- 深呼吸をする

視野を広げる

- 昔のことを思い出す
- 相手の立場に立ってみる
- 他の人はどうかと見渡す

気分転換

- 映画を見に行く
- 友達と話す
- おいしいものを食べる

「今・ここ」に集中

まわりの景色を見渡す

- まわりの音に聞き入る

昔うまくいったストレス対処方法

不安な時・悲しい時

-
-
-
-
-
-
-

腹立たしい時・イライラした時

-
-
-
-
-
-
-

過去に役立ったはげましの言葉

- 不安な時・悲しい時

- 例：「もっと大変だった時も乗り越えることができた」

- 「

- 」

- 「

- 」

- いらいらした時・腹が立った時

- 「腹を立てて、好きでもない人のことばかり考えるのは、ばかばかしい」

- 「

- 」

- 「

- 」

人にかけたり、人にかけてもらったり、自分に言い聞かせて有効だったはげましの言葉を教えてください。



上手なストレス対処法

上手なストレス対処法

- 自分や他人を傷つけない
- お金がかからない
- 問題解決のさまたげにならない



不適切なストレス対処法

- 自分や他人を傷つけてしまう
- お金がかかりすぎる
- 問題解決をさまたげてしまう





私のストレス対処法カード

悲しい時・不安な時



自分をはげます言葉

「

」

腹が立った時、いらいらした時



自分をはげます言葉

「

」

感想を教えてください

- 分からなかったところ
- 参考になったところ・役に立ちそうなところ

