



入門！認知行動療法

ストレスに対処し
よう

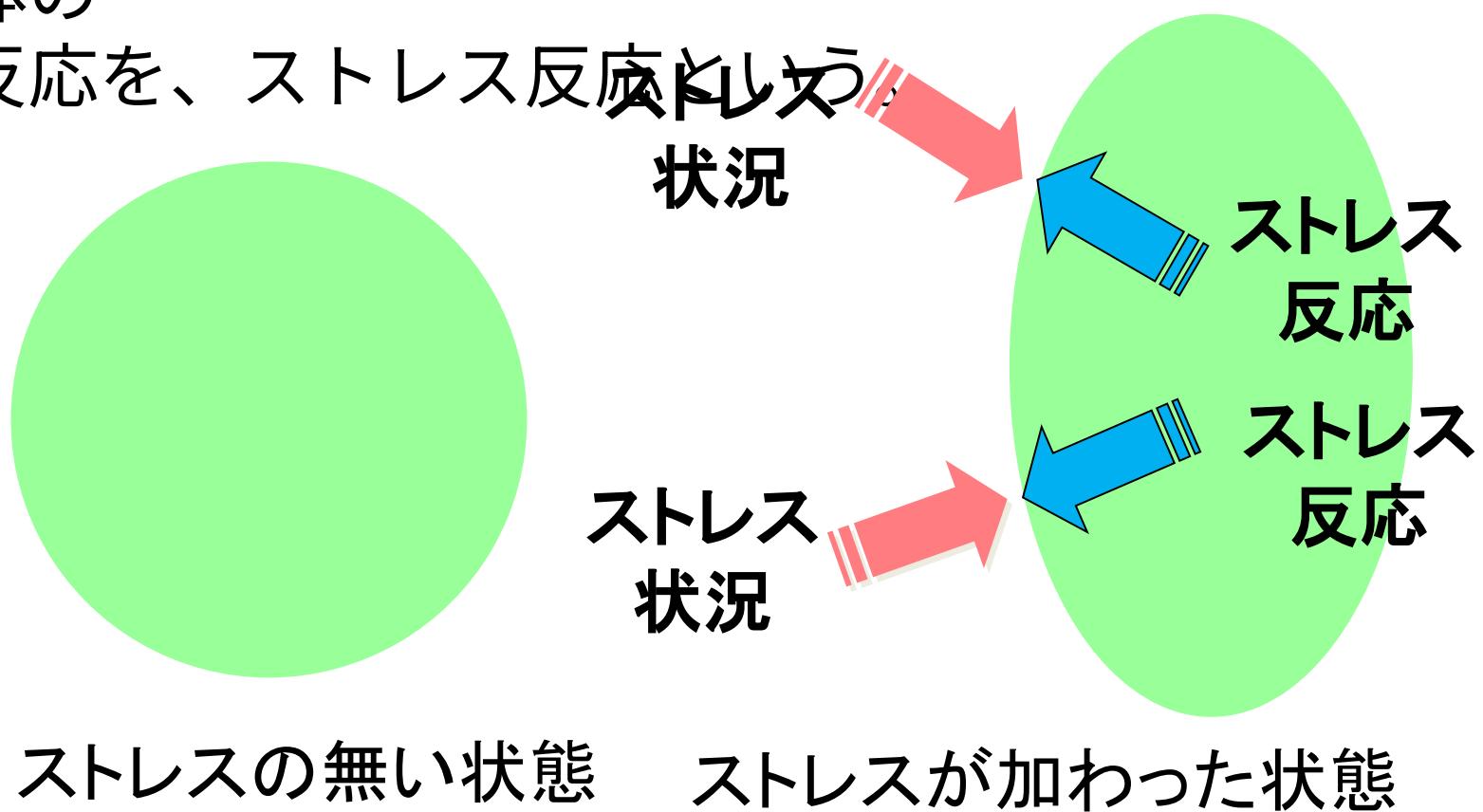
本日のテーマ

- 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

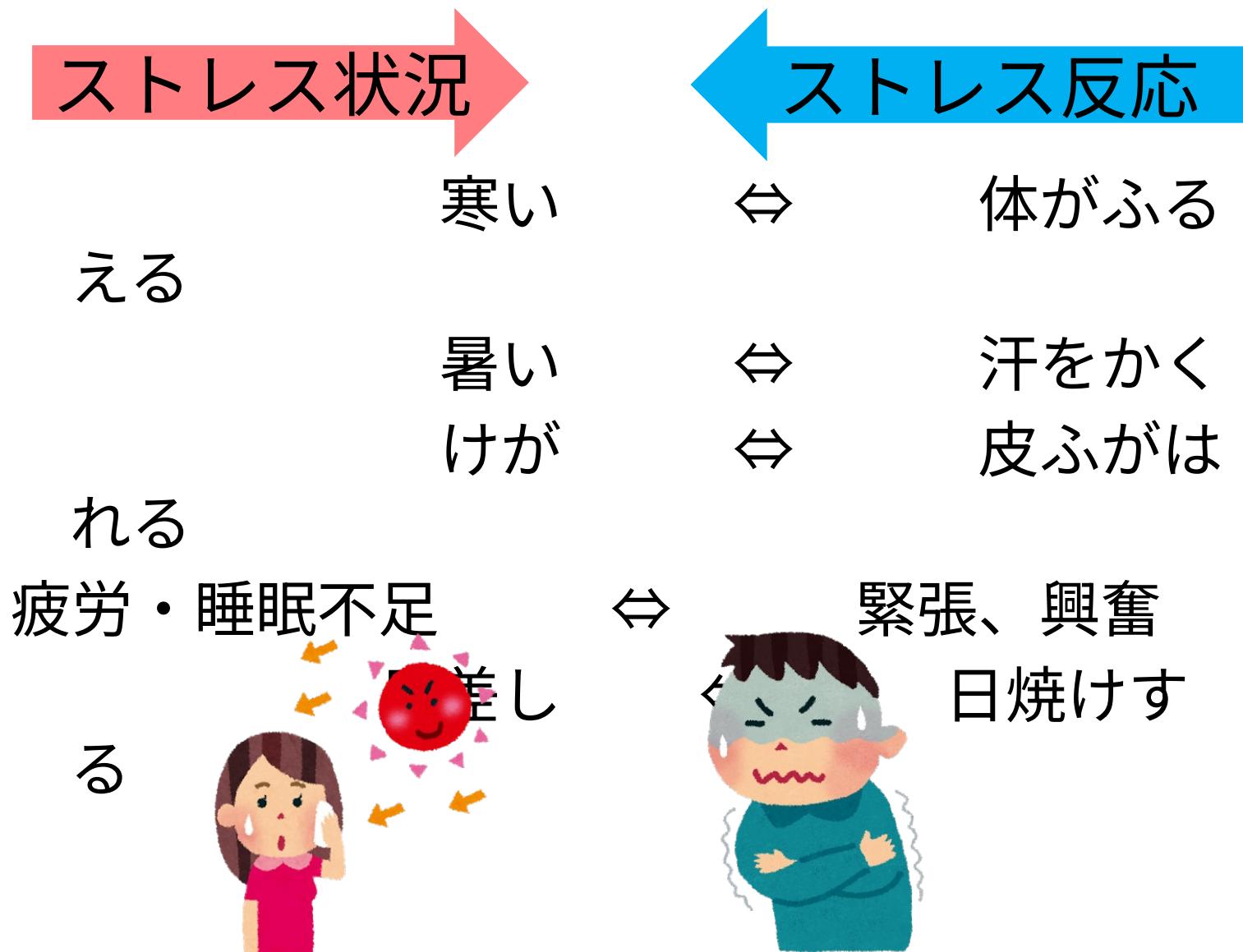


ストレス状況とストレス反応

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**といいます。



物理的ストレス状況とストレス反応



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



「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

1 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・・・

2 ステップ②

ストレス反応を和らげる (=ストレス対処法)

行動や考え方を変えることで心と体の反応を軽く、
することができます

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

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

リラックス法

- ・ 好きな音楽を聞く
- ・ アロマをたく
- ・ お茶をする
- ・ 深呼吸をする

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

「今・ここ」に集中

する
する
する

- ・ 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・役に立ちそうなるところ

