

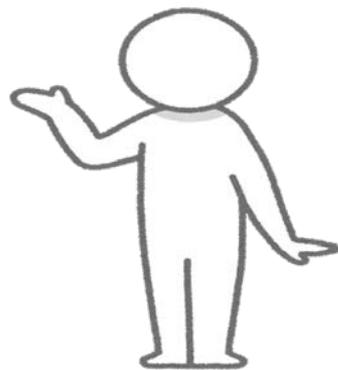
ストレスについて

2016年9月家族教室

剣持 慈子(ハートクリニックデイケア／臨床心理士)

今日のおはなし

- ストレス・マネジメントという考え方
- ストレスとは？
- ストレスを流れでとらえる
- ストレスを上手にしのごには
- (実は重要な)おまけ



ストレス・マネジメント

大前提...

という考え方

ストレスがない状態はあり得ない

× ストレスを
無くす努力

○ ストレス・
マネジメント

ストレス・マネジメント という考え方

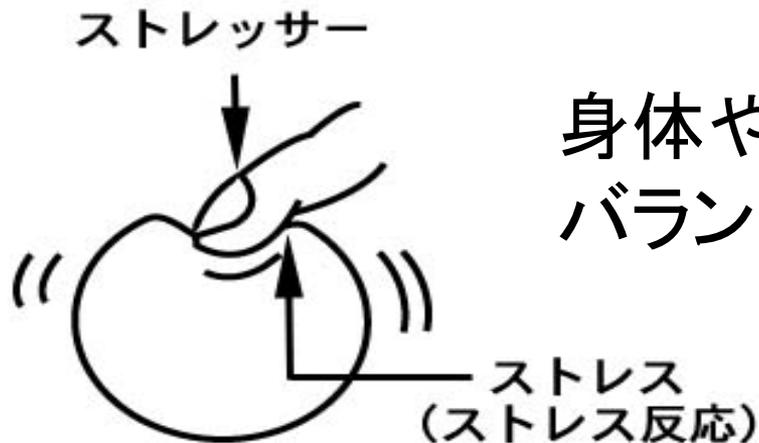
ストレス・マネジメント



ストレスを
上手にしのご

ストレスとは何でしょうか？

ストレスは**防御反応**



身体や心が「どうにかして
バランスを保とう」と頑張っている状態

ストレスの基本的な仕組みを知る

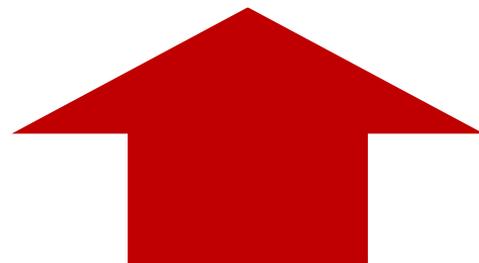


副交感神経

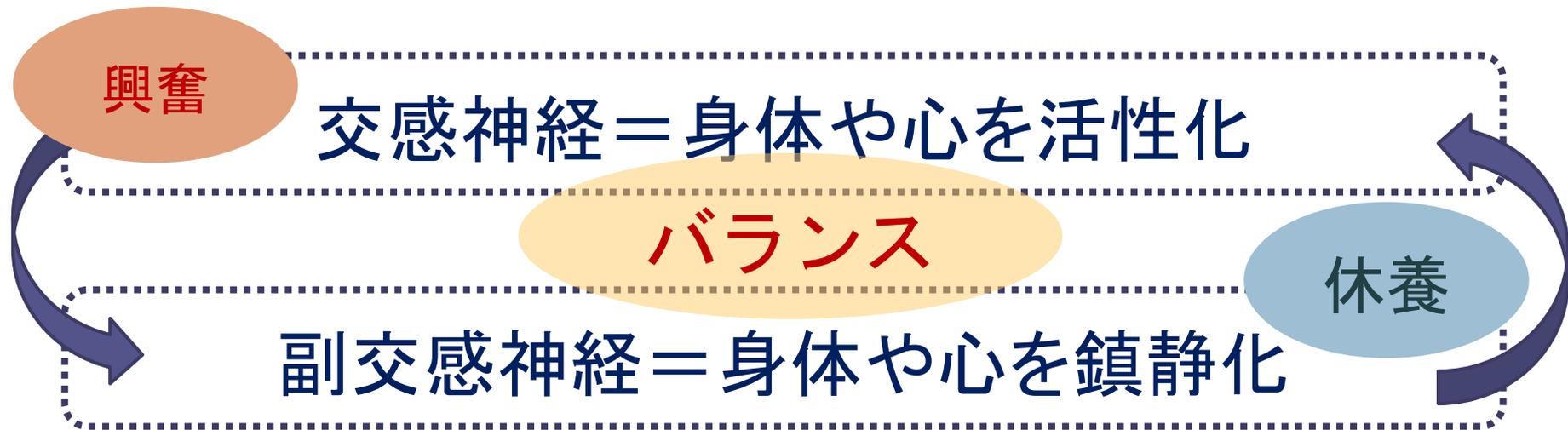
(休息モード)

交感神経

(臨戦モード)



ストレスの基本的な仕組みを知る

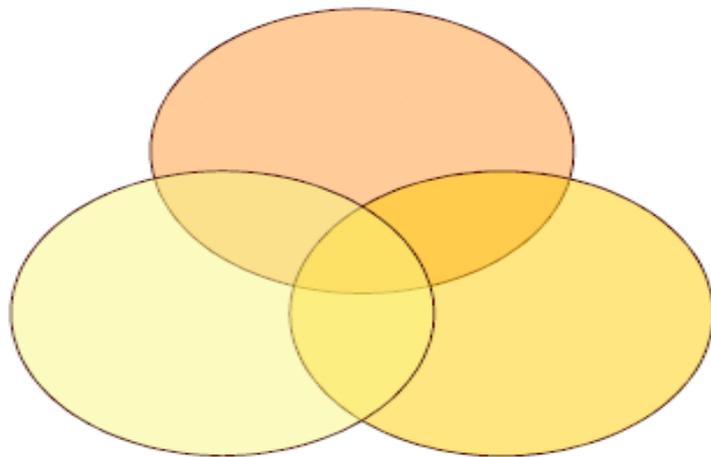


両者のバランスが崩れると、様々な不調が...



ストレスの基本的な仕組みを知る

自律神経系

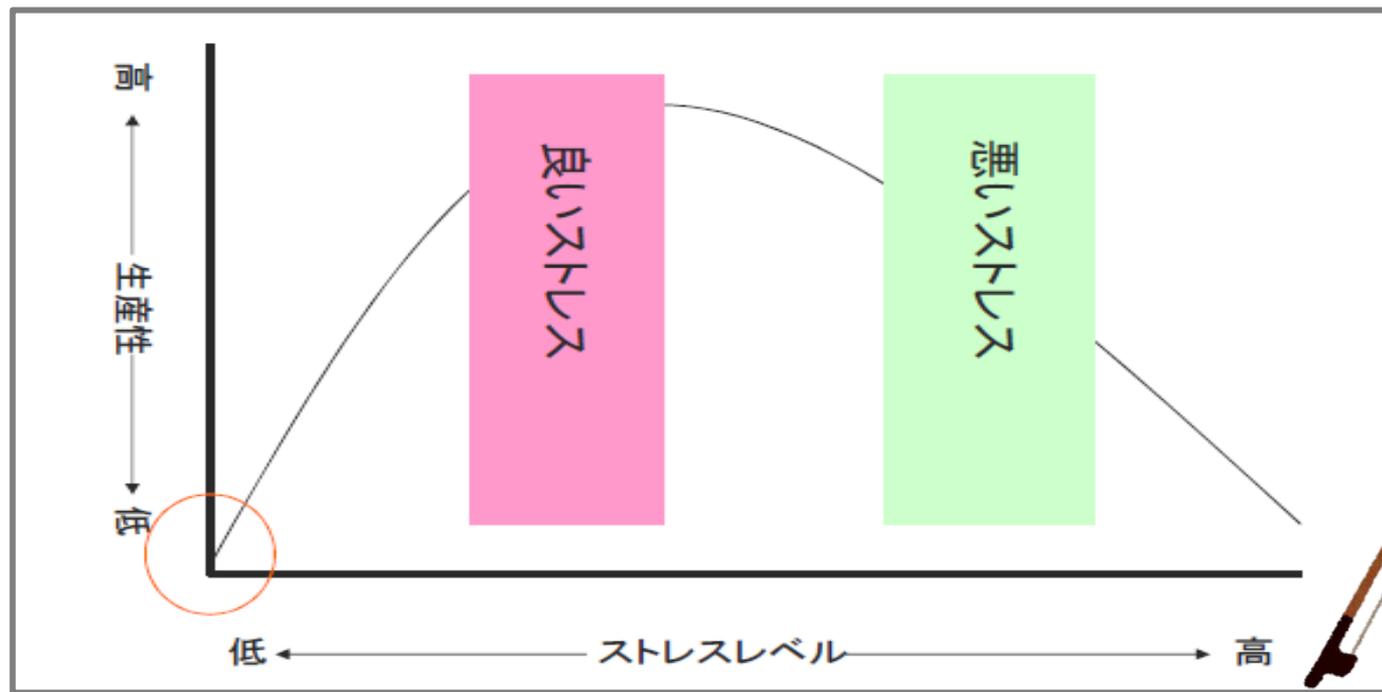


内分泌系

免疫系

自律神経系が崩れると他の2つにも影響が...

ストレスはない方が良い？！



ストレスはない方が良い？！

■ 良いストレス

その人らしさ・能力の発揮を
助けてくれる



エネルギーUP

■ 悪いストレス

その人らしさ・能力の発揮を
邪魔する



エネルギーDOWN

ストレスはない方が良い？！

ストレスは人生のスパイス。

・・・とも言われています。



ストレスを流れでとらえてみる

ストレッサー



個人



ストレス反応



ストレス対処

ストレスを流れでとらえてみる

ストレス

```
graph TD; A[ストレス] --> B[個人]; B --> C[ストレス反応]; C --> D[ストレス対処];
```

個人

ストレス反応

ストレス対処

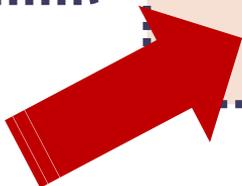
ストレスラーの種類

生物学的
ストレスラー

物理的
ストレスラー

化学的
ストレスラー

社会的
ストレスラー



ストレスターの性質

予測

できると、影響は減る

コントロール

「できる」と思えると影響は減る

ストレスラーの性質

ストレスラーとして要注意なのは・・・

インパクトの強いもの



インパクトは強くないが、**頻度が高いもの**

インパクトは強くないが、**長く続くもの**

ストレスを流れでとらえてみる

ストレッサー

個人

ストレス反応

ストレス対処

ストレスに強いとは？

キーワードは・・・

Resilience
(回復力・弾力)

× 鋼のような
強靱さ

折れない
しなやかさ

ストレスに強いとは？



客観性と思考の柔軟性が大きく関わっているようです。

ストレスを流れでとらえてみる

ストレッサー

```
graph TD; A[ストレッサー] --> B[個人]; B --> C[ストレス反応]; C --> D[ストレス対処]; style C fill:#e69d00,stroke:#000,stroke-dasharray: 5 5
```

個人

ストレス反応

ストレス対処

ストレス反応

精神的反応



行動的反応

身体的反応

ストレス状態の3段階

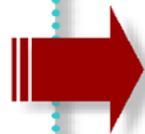


※警告期・抵抗期のうちに、こまめなセルフケアを！

ストレス反応は自分にかかっている
ストレスの程度を知る手掛かりとして使えます

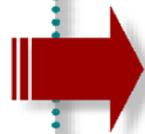
【あなたは、どんな注意信号
(警告期・抵抗期)を察知していますか？】

警告期の信号



対策

抵抗期の信号



対策

ストレスを流れでとらえてみる

ストレッサー



個人



ストレス反応



ストレス対処

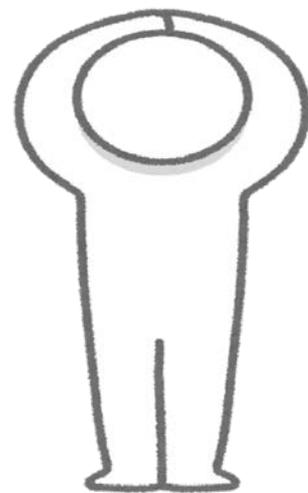
ストレス対処

ストレス対処のコツは・・・

バラエティ豊かであること

コストが低いこと

数がたくさんあること



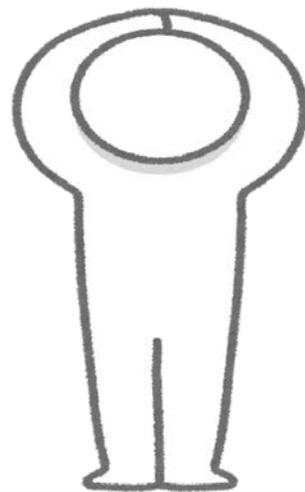
ストレス対処

ストレス対処のコツは・・・ **3つのR**

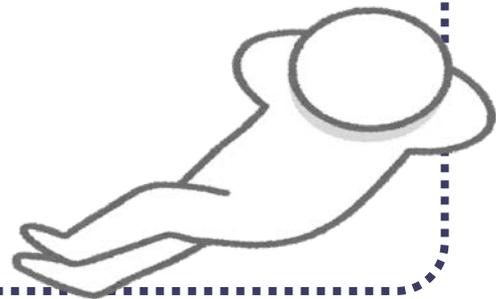
休養 Rest

癒し Relaxation

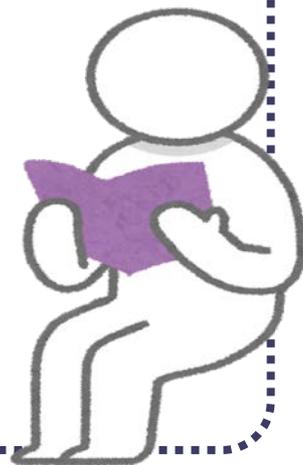
活性化 Recreation



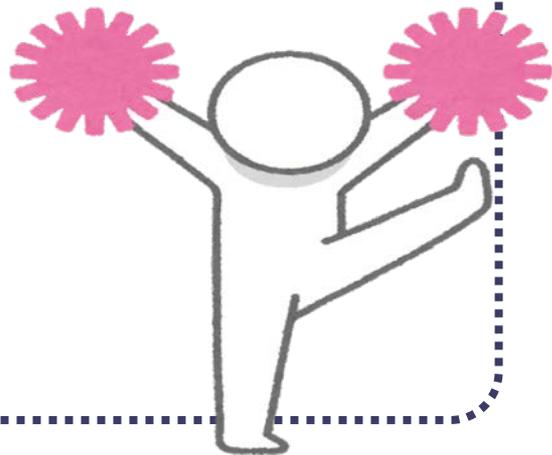
あなたにとっての**休養**は？



あなたにとっての癒しは？



あなたにとっての**活性化**は？



ストレスを上手にしのぐには・・・

知る

ストレスのことをよく知りましょう

Resilienceを高める

取り組みやすいところから・・・

(実は重要な)おまけ

今をおろそかにしていませんか？

未来を心配する
モード

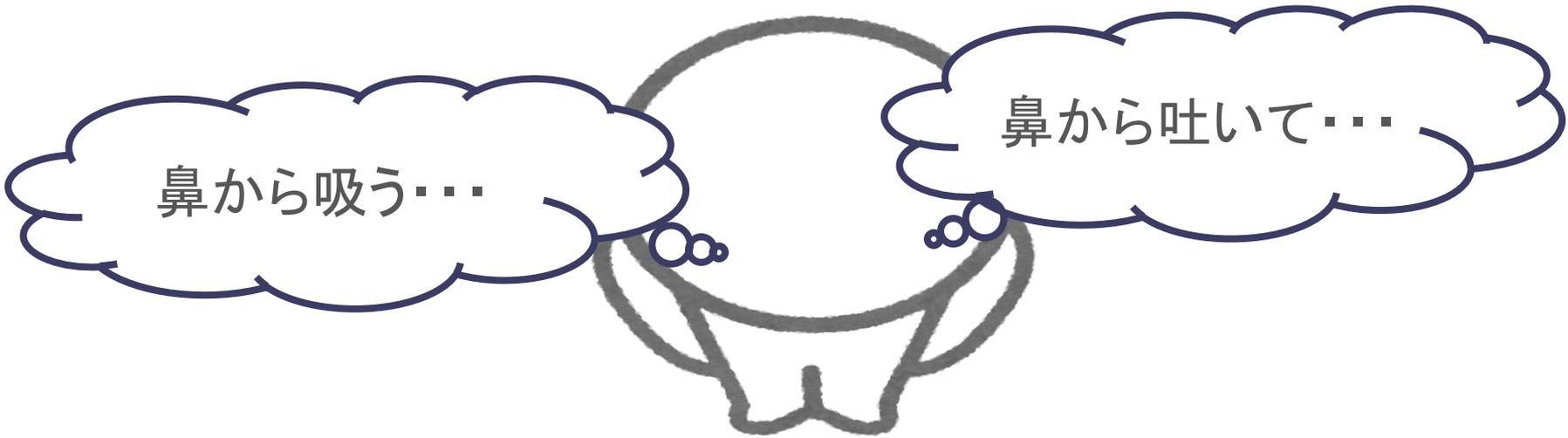


過去をくよくよする
モード



(実は重要な)おまけ

ちょっとだけ今に注意を向けて
心を静かにしてみませんか？



鼻から吸う...

鼻から吐いて...

(実は重要な)おまけ

自分を見失わないために・・・

心身のバランスを取り戻すための「合言葉」

STOP

S: 止める(stop)

T: ひと呼吸置く(take a breath)

O: 観察する(observe)

P: 続行する(proceed)

夏の疲れが出る頃です。
ご自愛ください……。



ご清聴ありがとうございました。

長い話が悪いストレスーとなっていないように…

次回家族教室は10月2日(日)

16:00～:ミーティング

17:00～:セミナー:『社会復帰について』(PSW)

