



# ストレス・マネジメント

医療法人社団ハートクリニック  
デイケアセンタースタッフ 剣持 慈子

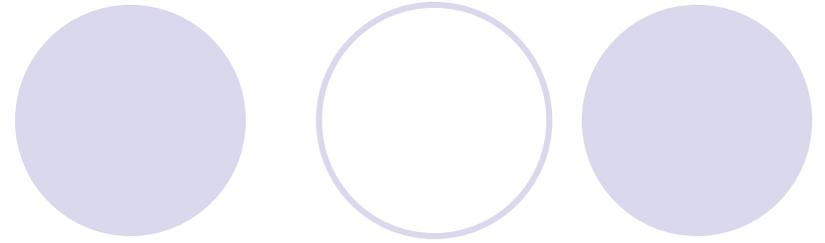
# ストレス・マネジメントとは？

ストレスについてよく知り、ストレスをなくしたり、上手に使ったりすること

・・・つまり、

ストレスを  
上手にしのぐこと

# ストレスとは??

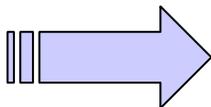


医学的には・・・

「外圧に対して、身体が懸命に持ちこたえようとする防御反応」

= 何かの刺激に対し、身体や心が“ どうにかしなければ ” という状態になっていること

# ストレッサーとストレス反応



ストレス反応

暑い

まぶしい

空腹だ

疲れた

賞賛された

叱責された

汗をかく

目をほそめる

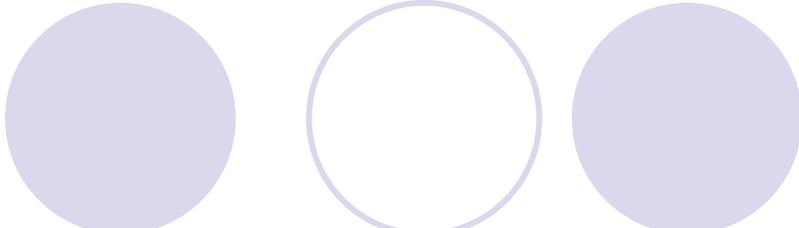
おなかが鳴る

眠気を催す

うれしくなる

腹が立つ

# ストレスの種類



## 精神的ストレス

- 1 ) 社会的ストレス
- 2 ) 心理的ストレス

## 身体的ストレス

- 1 ) 外的ストレス
- 2 ) 内的ストレス

ストレスがかかると・・・

セリエの全身適応症候群

第一段階：警告反応期

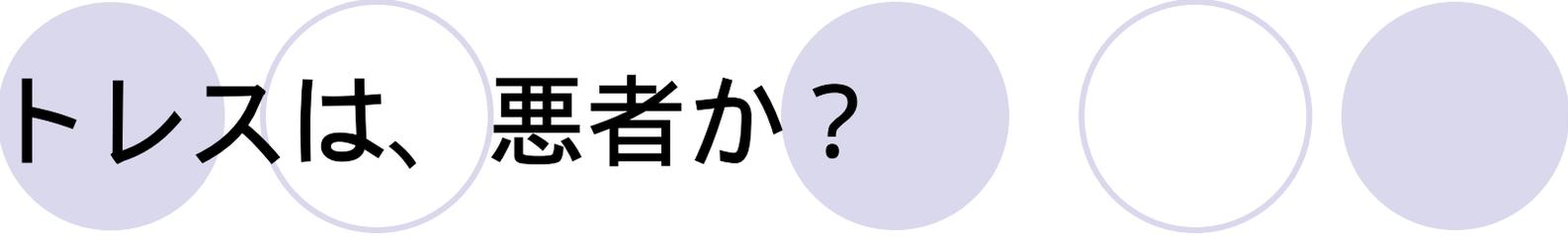
第二段階：抵抗期

第三段階：疲れ期

ストレスがかかると・・・

心に極度のストレスがかかると・・・

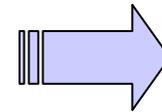
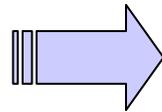
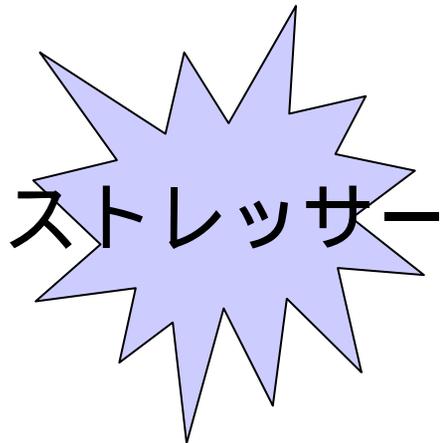
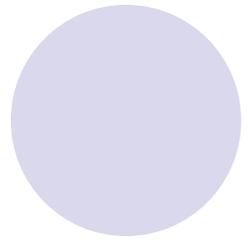
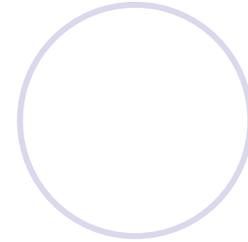
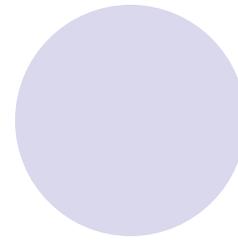
ものの見方や考え方が狭くなる！！



ストレスは、悪者か？

ストレスの全くない状態を想像してみましょう。

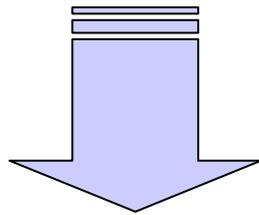
# ストレスの流れ図



(ストレス反応)

# ストレス・コーピング

ストレスやストレス反応をなんとかしようとする  
ために、起こす行動



# コーピング（＝対処）

# ストレスの流れとコーピング

適切でない

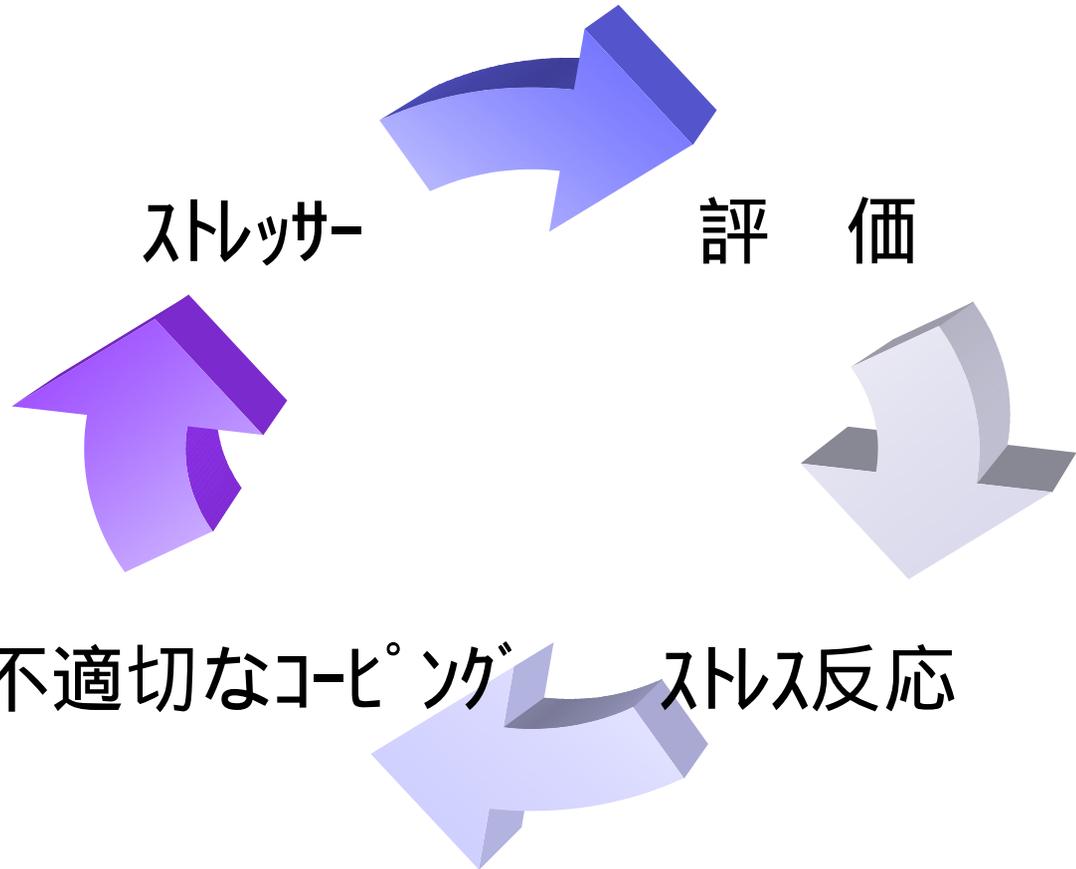
コーピング

ストレス

評価

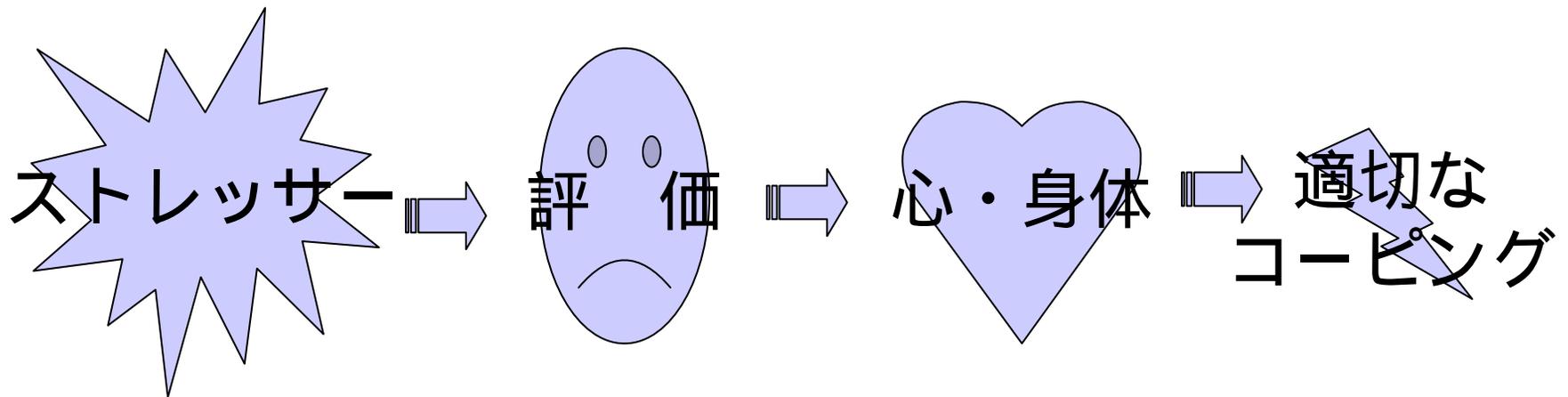
不適切なコーピング

ストレス反応



# ストレスの流れとコーピング

## 適切なコーピング



コーピング

ストレス-自体をコントロールする

- 1 ) 適切な自己主張をする
- 2 ) 我慢する
- 3 ) 逃げる、避ける

コーピング

ストレスに対する評価を変える

- 1 ) 当たり前前に考える
- 2 ) 前向きに考える
- 3 ) 自分に優しい言葉をつかう

コーピング

# 気分を鎮める

- 1 ) リラクセーションの方法を知る
- 2 ) 腹式呼吸を意識する

コーピング

身体の興奮を鎮める

自分の好きなスポーツを、  
楽しんで行う。

コーピング

社会的支援

社会的支援（＝人からの助け）  
は、万能のコーピングです。

# ストレスの予測 / 生活の管理

- ストレスへの対処法として、ストレスが起こることを予測し、対応を決めておくことは、ストレス予防にとって有効な手段です
- 焦って行ったり、緊張が続くと、ストレスの影響を受けやすくなります。そんなときこそ、体調を崩さないよう、生活管理が必要です

# ストレスをためやすい人、 ストレスに強い人



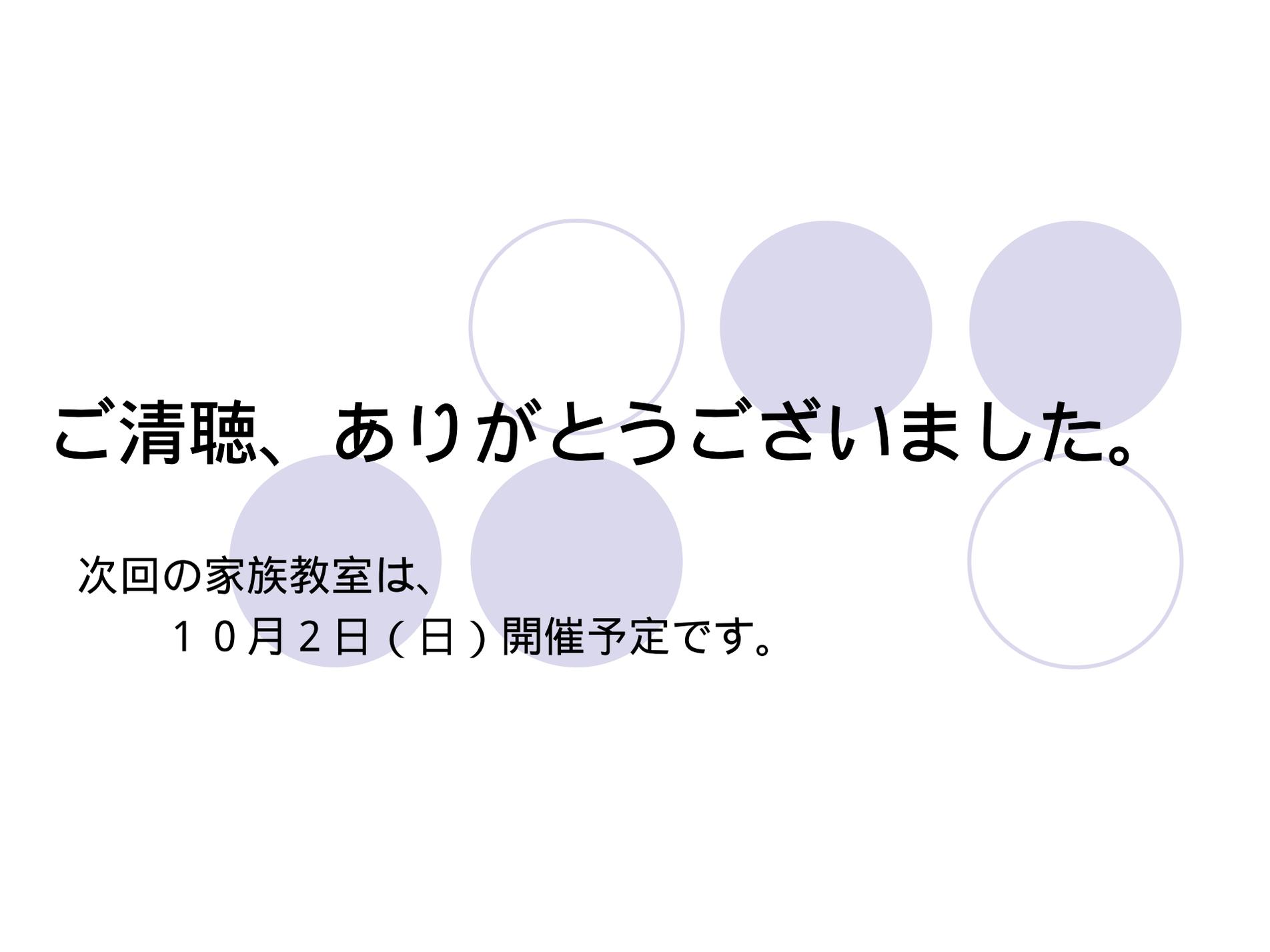
ストレスをためやすい人

結果が全て  
思い込む  
人を気にする  
王様・お姫様



ストレスに強い人

途中を楽しむ  
ユーモアがある  
チャレンジャー  
さわやか



ご清聴、ありがとうございました。

次回の家族教室は、  
10月2日（日）開催予定です。