

ストレスと上手につきあうには



～ストレスって?～

心身の疲れを感じたとき、「最近ストレスが溜まっている」と自覚する人も多いことと思います。そもそもストレスとは外部からの刺激(ストレッサー)を受けたときに生じる緊張状態のことを言いますが、普段私たちが「ストレス」と認識しているものの多くは、心理社会的ストレッサーのことを指しています(表1)。

表1 ストレッサーの種類と具体例

ストレッサーの種類	具体例
心理社会的ストレッサー	人間関係、学業や仕事上の問題、家庭の問題など
物理的ストレッサー	暑さ、寒さ、騒音、人ごみなど
化学的ストレッサー	公害物質、酸素欠乏・過剰、薬物、アルコール、タバコなど

物理的・化学的ストレッサーについては、全てを除去することは難しい場合もありますが、摂取しないようにしたり、刺激を受けないよう工夫することによって、ある程度は除去することが可能です。一方、心理社会的ストレッサーは人間関係や環境が含まれるため、不快だからといって簡単に除去することはできません。それゆえに、何かしらの策を講じて対処していく必要があり、**ストレッサーによる影響(ストレス反応)を減じるために行う対処のことをコーピング**と言います。みなさんが、「ストレス解消法」と称して行うこと＝コーピング、なのです。

～コーピングを使いこなしてストレスに強くなろう～

コーピングとは、困難な状況を乗り越えるために行う様々な取り組みや思考の切り替えであり、「認知的コーピング」と「行動的コーピング」に分けられます(表2)。

表 2 コーピングの種類と具体例

認知的コーピング (頭の中で考えたり、イメージするもの)	行動的コーピング (具体的な行動を伴うもの)
<p>【考え方を変えてみる】 ネガティブなイメージや捉え方を自分にとって有益なものに変換させる(→不幸中の幸いだった、何事も人生の肥やし など)</p> <p>【問題を棚上げする】 すぐに解決できないことは、一旦棚上げするイメージで、考えないようにする</p> <p>【自分をほめる】 「よく頑張ってるよ」「成長してる」「すごいじゃないか！」などポジティブな声かけをする、思う</p> <p>【安心するイメージの中に身を置く】 楽しい思い出、過去に経験した心温まるやりとりをイメージしてみる</p>	<p>【体を動かす】 散歩、筋トレ、ヨガ、ラジオ体操などで無理なく運動をする</p> <p>【家事をする】 掃除、洗濯、料理、整理整頓</p> <p>【誰かと交流する】 親しい人や専門家に悩みを相談する、一緒にいて楽しい人、安心できる人と電話や SNS でつながる</p> <p>【リラックスできることをする】 アロマやお香を焚く、深呼吸や瞑想をする</p> <p>【自然に触れる】 山歩き、庭仕事、自然の雄大な景色を眺める、自然の音に耳を澄ませる</p>

「ストレスを感じている」と気が付いたら、何がストレスサーになっているか、どのようなストレス反応が起こっているのかをよく観察してみましょう(=セルフモニタリング)。ストレス反応は、心理面/行動面/身体面それぞれに現れ(図 1)、個人差が大きいので、**自分はどこに不調が出やすいかを知っておくことが大切**です。そして、放置せずに無理のないコーピングを試していきましょう。**コーピングのレパートリーを増やすために仲間との情報交換も役に立ちます。**

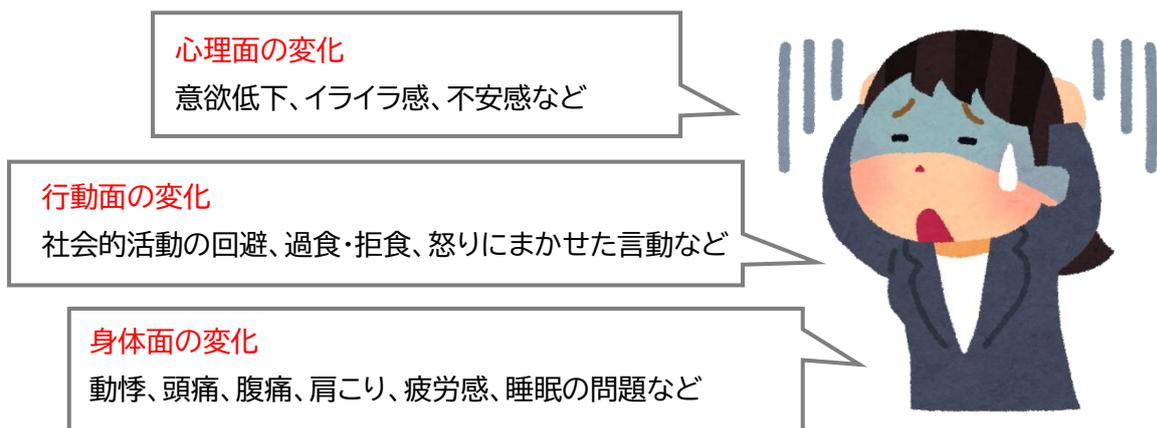
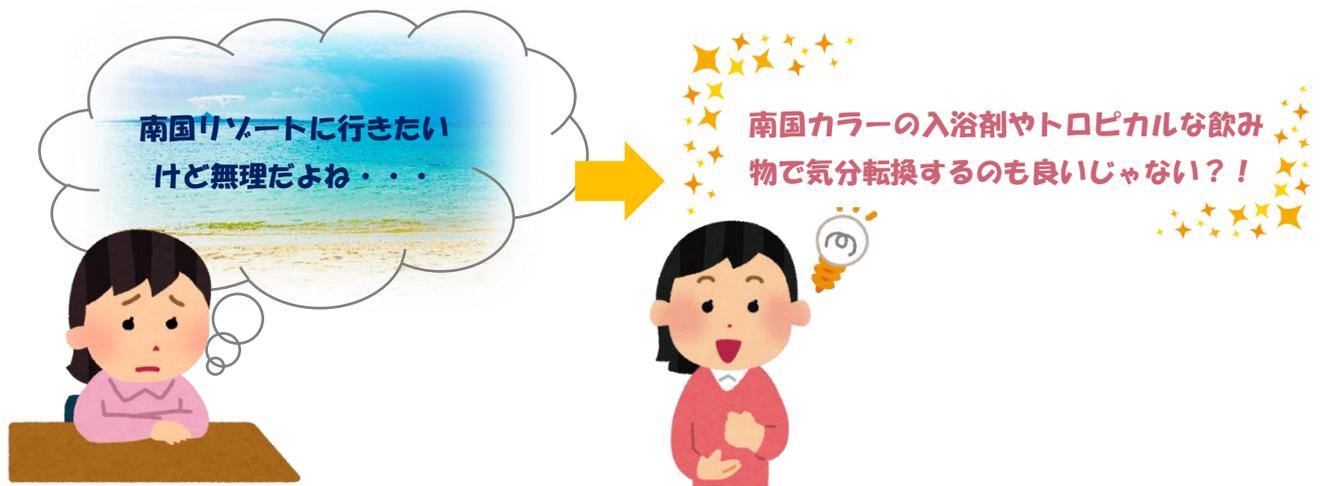


図 1 様々なストレス反応

～ストレスは人生のスパイス！～

コロナが流行してから、新しい生活様式への変換が求められてきました。ストレスとは、「日常の中で起こる刺激＝変化」により生じる緊張状態なので、コロナ禍における変化の連続で気が付かないうちにストレス過多となるケースが増えています。**ストレスと上手に付き合うための第一歩は、ストレス状態に気が付くこと**です。気が付いたら、意図的に考え方を変えてみたり、行動を変えるなどのコーピングを試みてください。ストレス学説を提唱したハンス・セリエ博士は、「ストレスは人生のスパイスである」と述べています。適度な刺激や変化、適度なプレッシャーは良いストレスであり生産性が上がるそうです。乗り越えたときには達成感が得られ、スキルアップや心の成長に繋がります。一方、過度の変化(刺激)や過度のプレッシャーは心身にとって良くないストレスです。この状態を放っておかず、コーピングを取り入れながら自分にとって良いストレスに変えていくことが大切です。時間とお金がかかる大胆なこと(例:海外旅行や大きな買い物など)はすぐに取り入れられません。好きなことを細分化してみると、日常の中で取り入れられるコーピングも見つけられますよ。色々試して、効果を確認してみましょう！



引用文献

熊野宏昭・伊藤絵美(2017).「キラーストレス」から心と体を守る！.主婦と生活社

島津明人・島津美由紀(2008).「自分でできるストレスマネジメント 活力を引き出す6つのレッスン」. 培風館