

# ストレスに気づこう

ストレスは、さまざまな出来事がきっかけとなって引き起こされます。ストレスといっても全てが有害なわけではなく、適度なストレスは心を引き締めて、心地よい興奮や緊張をあたえてくれます。あなたの身の回りにストレス要因がないか、気が付かないうちにストレスに対する反応が出ていないかをチェックしてみましょう。

## ●最近、こんなことはありませんか？



●思い当たる出来事がある人は、過剰なストレスを受けている可能性があります。

## ●ストレスに対する反応

ストレスにうまく対処できずにいると、心身に負担がかかり始め、こころやからだ、日常の行動に変化があらわれることがあります。



宮崎県精神保健福祉センター

参考:こころの健康気づきのヒント集(厚生労働省) 禁断転載

# こころを軽くする考え方

こころは目に見えませんし、人それぞれに感じ方は異なります。気分転換の具体的な方法はいろいろありますが、こころの動きに注意するだけで気分が変わったり、問題をあまり負担に感じなくなることがあります。

## ●考え方には「クセ」がある

どんな人にも、考え方のクセ、こころのクセがあります。「間違った考え方」があるわけではありませんが、考え方が極端になり過ぎると自分自身が苦しくなってしまうたり、本来自分が持っている力が出せなかったりすることがあります。特に、悩んでいる時や落ち込んでいる時には、悲観的な考えにしばられがちです。

<極端に陥りやすい考え方の例>

思い込み・レッテル貼り	自分が着目していることだけに目を向け、根拠が不十分なのに正しいに違いないと決めつけてしまう
白黒思考	灰色(曖昧な状況)に耐えられず、物事を白か黒か、良いか悪いかと極端に捉えてしまう
べき思考	「～すべきだ」「～すべきでなかった」等と考え、必要以上に自分にプレッシャーをかけてしまう
自己批判	よくないことがあると、何であって自分のせいだ、と考えて自分を責めてしまう
深読み	相手の気持ちを一方向的に推測して、きっとそうに違いないと決めつけてしまう
先読み	自分で「～かも」「～に違いない」と悲観的な予測を立ててしまう

## ●自分の気持ちや行動は、「考え」によって影響される



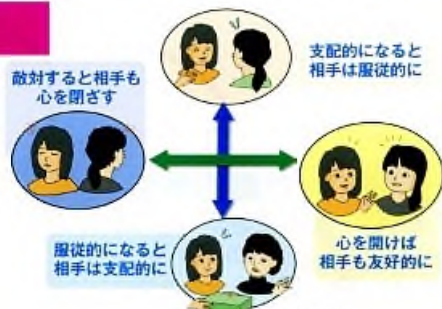
## ●考えを切り替えて、心の力を引き出す

自分の考え方のクセを見直すと、視野が広がってこころが軽くなり、しなやかに物事に対処できるようになります。

<心を楽にする3つのC>

- ・柔軟な考え方、広い視野 Cognition
- ・自分らしさを保つ Control
- ・気持ちのつながり、支え合い Communication

もう一度冷静になって現実を見てみよう！  
視点を変えてみるとどうなるか考えてみよう！  
これまでの経験を振り返って、何か気づくことは？



対人関係の法則(Kieslerの対人円環)

相手との接し方次第でお互いの関係が変わる

宮崎県精神保健福祉センター

参考:大野 裕「うつ・不安に効く7つのステップ」大和書房  
大野 裕「こころのスキルアップ・トレーニング」国立精神・神経医療研究センター 禁断転載・日誌52, 一部改訂