

ストレスに負けない こころと身体をつくる

早稲田大学人間科学学術院
医療心理学・職場メンタルヘルス学 教授
鈴木伸一

こころと身体のセルフコントロール

- ・ 疲労をためないようにする
- ・ 身体のストレスをほぐす
- ・ 問題点を整理し、対策を考える
- ・ 周りからのサポートを活用する
- ・ 考え方の癖を見つけ、改善する
- ・ 生活習慣を見直す



疲労をためないようにする

- ・慢性的な過剰労働、長時間勤務を避ける
- ・睡眠を確保する
- ・お酒で帳尻を合わせない
- ・「一気にやっつけてしまおう」はダメ
計画的に、ペース配分を考えて

心身のストレスを緩和する (リラクゼーション)

- ・楽な服装、姿勢
- ・静かな場所
- ・注意を向ける対象
(音楽、身体の感覚、ことば、イメージなど)
- ・受動的な態度 (自分の状態にそっと目を向ける)



簡易リラクゼーション

- ・仰向けに横になりましょう
- ・鼻からゆっくり吸って、口からゆっくり呼きます
(おなかの風船が、ゆっくり膨らみ、縮んでいくイメージ)
- ・おなかに手を置いて、呼吸のリズムを手のひらで感じましょう。
- ・口を半開きにして、軽く目を閉じる

問題点を整理し、対策を考える

- ・どんな場面でストレスは生じているのか記録してみる
- ・どうしたいと思っているのかを考える
- ・対策をリストアップしてみよう！
ヒント1：実行できるか？ 有効かどうか？ は後で考える
ヒント2：他の人はどうしているかを観察する
- ・できそうなことから実行してみる
- ・何がうまくいき、何がうまくいかなかったかを振り返る
ヒント1：できた点に着目し、自分をほめる！！
ヒント2：うまくいかない方法は、別の方法をやってみる

周囲のサポートを活用する

- ・自分の周りを見回してみよう。
一人じゃないはず
「助けを借りることは良くないこと」
と思いませんか？
- ・「お願いできますか」と上手に言う練習
勇気を出していってみよう！
- ・「ありがとう」からはじまる甘え上手
謝るのではなく、感謝の気持ちを言葉で

考え方の癖を見つける

こんな考え方の癖はないだろうか？

- ・過度に悪いほうを予想する
- ・自分はだめだと考える
- ・なんでも完璧でないとだめだと考える
- ・些細なことでも大きくとらえる
- ・マイナス面ばかり考えて、プラス面を見ない
- ・なんでも自分のせいだと考える



など



自分で自分を苦しめる悪い癖！

生活習慣を改善する



悩みや疲労の背後には 不規則な生活習慣がある

- ・寝不足
- ・後回し主義
- ・過剰労働
- ・飲みすぎ
- ・タバコのすいすぎ
- ・気晴らし食い
- ・不規則な食事
- ・運動不足

上手に目標を立てよう

生活改善の目標を設定し、少しずつ達成することで
こころも身体も元気になる！

- check 1 → 身近な目標を立てましょう
- check 2 → 実行可能な目標を立てましょう
- check 3 → 具体的な行動目標を立てましょう
- check 4 → 目標は自分で決めましょう
- check 5 → 数値目標ではなく、実行できたかで評価

そして、できた日は、カレンダーに○をつけましょう

ま と め

問題点を整理し、改善の工夫していくことによって、なにか新しい解決の手がかりを見つけることができます。



しかし、1人で抱え込むことは解決にはつながりません。

上手に周囲の助けを借りることも大切です。
専門機関への相談も有効に活用しましょう