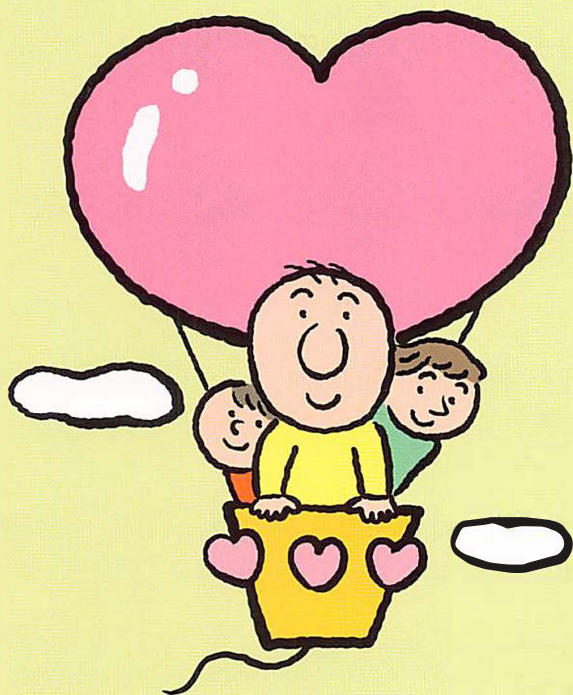


「ストレスとつきあう」ためのセルフ・ヘルプガイド **Guide**

# イライラの マネジメント

関西福祉科学大学心理科学部教授 島井 哲志  
早稲田大学人間科学学術院教授 嶋田 洋徳



豊かな人間関係を楽しむ人生のために  
— ストレスのセルフ・ケア実践法 —

ダイジェスト版

10 ストレスの  
セルフ・ケア

ストレスに負けないために、どうすればいいのでしょうか

次のような方法が、ストレスに負けない方法の代表的なものです。

1

リラククス法

2

現実を柔軟に  
とらえ直す  
方法

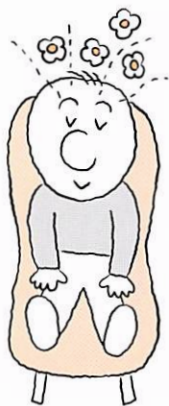
3

自分を表現し  
相手の話を  
聞く方法

4

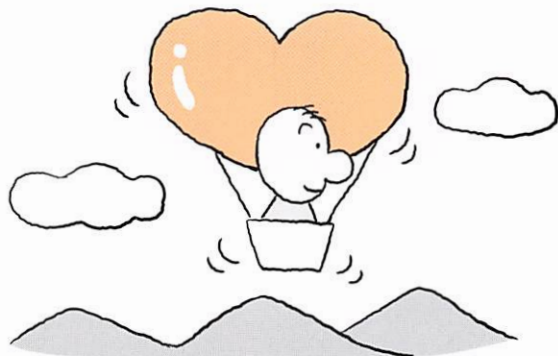
問題の解決を  
めざす方法

これらの、すべての方法を行わなければならないわけではありません。



どのような方法であっても、自分が選ぶ必要があります。ひとりひとりの持ち味やその時の状態にちょうどよい方法があります。それを判断して自分で選ぶことが重要です。

このことが、ストレスの**セルフ・ケア**と呼ばれています。



## まとめ

これまでのことをまとめておきます。

- ストレスは健康によくない影響を与える習慣のリーダーといえます。
- ストレスに負けないように対抗するための方法があります。
- ストレスによって、心身の変化が生じるだけでなく、私たちはそれに対する行動を起こします。
- ストレスには避けられないものがありますが、それを自分で知ることが大切です。
- ストレスのよくない影響に対抗する個人の力を強くすることによって、より健康的な生活を送ることができます。
- 個人の力を強くする方法にはさまざまなものがありますが、自分に合ったものを選ぶことが大切です。

## もしも、あなたが…

ストレスが多く、困っている場合には、どうすればいいのでしょうか

### 選択して決断する意味

私たちが、何かを始めようとする時、十分な準備状態になれば、結局は、それにとりかかることができなかったり、すぐにやめてしまうことになってしまいます。続けるためには、自分で選択し、決断することが必要です。



たとえば、タバコをやめようと真剣に思っていないし、十分な準備もしないで、禁煙を始めても、結果的にはうまくいかず、かえって、「自分は意志が弱いんだ」とか、「タバコから決して離れられない」といった、間違った信念を持つてしまうことになりかねません。

## Stress 11 ストレスとのつきあい方

### ストレスと対処（コーピング）

ストレスとどのようにつきあっていくのか、ストレスにどのように対処していくのかを考えることが重要です。ストレスへの対処を「コーピング」といいます。

### コーピングの種類

ストレスへの対処、ストレス解消などというと、「趣味に打ち込む」、「パーッと飲みに行く」のように気分転換をすることをすぐに考えると思います。しかしながら、実際のストレスの対処方法（コーピング）には、大きく分けて8種類のものがあります。8種類のコーピングは、次にあげるような3つの見方によって分けられています。



- なるべく積極的にかわろうとするのか（関与）？
- なるべく遠ざかろうとするのか（回避）？

- 直面している問題を解決しようとするのか（問題焦点）？
- 自分の気持ちを安定させようとするのか（情動焦点）？

- 自分の頭の中で考えようとするのか（認知）？
- 実際に行動しようとするのか（行動）？

これらの組み合わせによって、8種類のコーピングがあるのです。

どのコーピングが有効かについては、その人の直面している問題や、状況によって異なります。これらのコーピングを具体的にみてみましょう。

1

## 情報を集める (関与—問題焦点—行動)

- すでに経験した人から話を聞いて、参考にする
- 力のある人に教えを受けて、解決しようとする
- 詳しい人から、自分に必要な情報を収集する



あなたが直面している問題を解決しようとするときには、さまざまな情報源から情報を得ることが有効です。他の人に聞くことのほかにも、新聞や雑誌、本などから有益な情報が得られることも多くあります。自分のまわりにはどのような情報源があるのか、あらためて見直してみましょう。もしかしたら、意外なところに意外な情報があるかもしれません。多くの情報を集めて、解決の選択肢を多く持つことで、自分に余裕を持つことができます。

## 2

## 問題解決の計画を立てる (関与—問題焦点—認知)

- 原因を検討し、どのようにしていくべきかを考える
- どのような対策をとるべきか、綿密に考える
- 過ぎたことの反省をふまえて、次にすべきことを考える

何をする時も無計画にやっていたのでは、成功するチャンスが逃がしてしまうかもしれません。まずは、今の問題が生じた原因を考えたり、その状態が続いている原因を考えてみましょう。しかし、その原因だけに固執していたのではなかなかうまくいきません。とりあえず前向きに取り組んで、直面している問題を乗り越えることを考えてみましょう。計画を立てることは、物事の見通しを持てるようになり、自信を持つことができます。



### Column

### タバコ

ストレスのためにタバコの本数が増えてしまう、という話を聞くことがあります。タバコの煙と一緒にいやなことや心配事が消えてしまえば、どんなに楽でしょう。しかし、喫煙が深刻な病気を引き起こすことは医学的にも明らかです。タバコがなくてもリラックスしたり、気分転換したりすることができる方法を身につけることを、強くお勧めします。

## 3

誰かに話を聞いてもらう  
(関与—情動焦点—行動)

- 誰かに話を聞いてもらい、気を静めようとする
- 誰かに話を聞いてもらって、冷静さを取り戻す
- 誰かにグチをこぼして、気をはらす



人は、何かうれしいことがあったり、イヤなことがあったりした時には、誰かに話を聞いてもらいたいものです。特に困難な問題に直面したときには、いろいろな考えや思いがわいてきます。そのような時には、気の許せる人に話を聞いてもらうことが有効です。こころにつまったものを外に放出することで、スッキリした気持ちになることができます。これによって、問題に対して冷静に向き合うことができます。



## Column

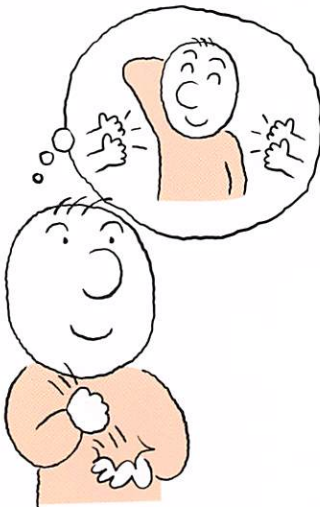
## サポートのちから

健康を守る力のなかで、パートナーや仲間などからの支援が大きな役割をもっていることが注目されています。ここでは、自分でできる対処方法について説明されていますが、互いに周囲の支援を得るようにすることによって、ストレスに強い社会的関係を築くことができるようになります。

## 4

## 良い面を探す (関与—情動焦点—認知)

- 悪いことばかりではないと、楽観的に考える
- 今後は良いこともあるだろうと考える
- 悪い面ばかりでなく、良い面を見つけていく



同じできごとを経験しても、もうだめだと悲観的に考える人や、何とかなるさと楽観的に考える人がいます。物事を楽観的に考えることを「ポジティブ思考」と言います。ストレスはいつも悪者であるわけではありません。直面している問題は、見方によってはこれからそれに立ち向かう行動の糧（エネルギー）になることもあります。ですから、問題を単なる「イヤな経験」として終わらせないためにも、その問題の良い面を探してみましょう。



### Column

## 睡眠

睡眠が不足することは、疲労感をもたらし、情緒を不安定にし、適切な判断力を鈍らせます。ストレスへの対処をよくすることは、睡眠の状態をよくすることにつながります。逆にいえば、睡眠不足や眠りを助けるためにアルコールや薬を飲んでいる人たちには、ストレスへの対処やものごとのとらえ方を直すことが問題の根本的な解決につながります。



## 5

責任を逃れる  
(回避—問題焦点—行動)

- 自分は悪くないと、言い逃れする
- 責任を他の人に分担してもらおう
- 口で適当なことを言って、逃げ出す

責任を逃れるということ、無責任さを非難されるような印象を持つことが多いと思います。ところがなかには、何でもかんでも「自分のせいだ」、「自分がいつもがんばらなければ」と考えてしまう人もいます。どんなに有能な人でも処理できる問題には限界があります。もし、自分の手に負えないようなことから、他にも頼れる人や問題を解決できる力を持った人が周囲にいるような場合には、思い切って問題から距離を置くことが有効なこともあります。



## Column

## ストレスと食べること

イライラしたり、落ち込んだりしたときに、おいしいものを食べると、気分が晴れることがあります。家族や仲間と楽しく食べることは、人生の楽しみのひとつでしょう。しかし自分が、食べることだけを、ストレスへの対処としていないかどうか、気をつけましょう。

## 6

## あきらめる (回避—問題焦点—認知)

- 自分では手に負えないと考え、放棄する
- 対処できない問題だと考え、あきらめる
- どうすることもできないと、解決をあと延ばしにする

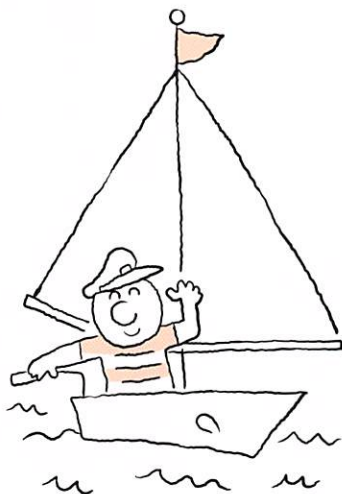


直面している問題の質によっては、「あきらめる」ことも立派なストレス対処方法となります。たとえば、もう取り返しのつかないようなできごとやどうにもならないようなできごとが、これに当たります。大切なものや人を失くしてしまった時などは、どこかで気持ちの区切りをつけることが大切です。また、なかには時間の経過が解決してくれるような問題もあります。問題を整理して、解決できるものと、あきらめなければならないことを分けてみましょう。

## 7

## 気晴らしをする (回避—情動焦点—行動)

- 買い物やかけごと、おしゃべりなどで時間をつぶす
- 友だちとお酒を飲んだり、好物を食べたりする
- スポーツや旅行などを楽しむ



これは、せまい意味での「ストレス解消」です。お酒を飲んだり趣味に打ち込んだり、友人と時間を過ごしたりなど、きっと気分をリフレッシュすることができるでしょう。しかし、このような対処にも問題がないわけではありません。それは、直面している問題は依然としてそのまま解決していないということです。他のコーピングと組み合わせるとうまく使うことが重要です。



### Column

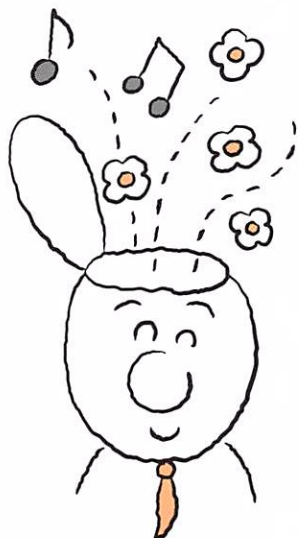
## アルコール

気晴らしをすることも、ストレスに対するコーピングとここに書きました。楽しく適度にお酒を飲むことは、たしかに気晴らしになるでしょう。しかし、くよくよと考えながら深酒をするのでは体調をくずし、健康問題につながります。もっと、健康的な気晴らしの方法も身につけましょう。

## 8

## くよくよ考えないようにする (回避—情動焦点—認知)

- 嫌なことを頭に浮かべないようにする
- そのことをあまり考えないようにする
- 無理にでも忘れるようにする



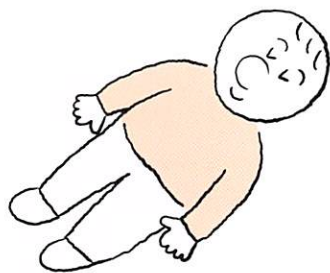
「考えないようにする」こともあまり聞こえのよいストレス対処方法でないような印象を受けます。しかしながら、この対処方法にも重要な役割があります。それは、直面している問題について考えないようにすることによって、乱された自分のペースを取り戻すことができるようになるのです。誰でもストレスに満ちた状態に直面した時は、さまざまなペースを乱されてしまいます。乱れたペースのまましていると、さらに別の問題を招いてしまうおそれさえあります。

これらの方法を時と場合によってうまく使い分けるとがよいのです。むしろひとつの対処方法だけにとらわれているのはあまりよくありません。これらの対処方法のなかで、どれが今の自分にベストの方法かをもう一度見直してみましょう。対処方法の選択肢をたくさん持つことは、ストレスにうちかつ最大の武器になります。

# Stress 12 リラックス しよう

ストレスの一つの側面は、緊張です。  
それに対抗する最良の方法はリラックスです。  
リラックスしながら、緊張することができる人は、どこにもいません。

## それでは、どのように リラックスすればよいのでしょうか



リラックスの特徴は、筋肉に力が入らないで、弛緩していることです。

リラックスする方法にはいくつかありますが、ここでは、腹式呼吸を通じて、筋肉の力を抜いてゆるめる方法を身につけてみましょう。

### 準備

カーテンをひいた静かな室内で、仰向けに横たわり、軽く目を閉じて、両腕は力を抜き、両足の力が抜けるようにする。

## からだの力を抜く

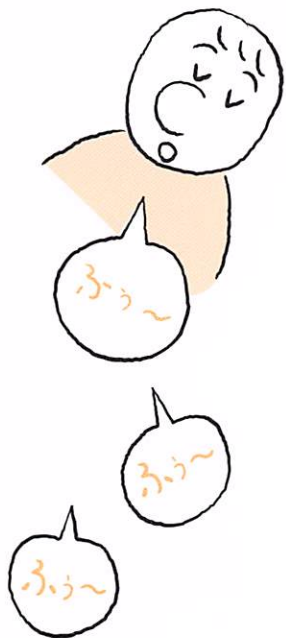
1 からだの中の力を抜く

3 手足がゆったりしている感じがしてくる

2 腕や足の重みを感じる

4 口の力も抜く

## ゆっくり息を吐く



1

頭の中では何も考えず、からっぽにする

2

ゆっくりと「ふうー」と心のなかで言いながら息を吐く

3

ゆっくり息をはきながら同じ言葉を繰り返す

4

リラックスできているかを気にしない

## 呼吸のしかた

1. 呼吸は口ではなく、鼻でゆっくりと静かにおこなう。
2. とくに、息をはく時は、自然の流れにまかせて、肺から空気が、自然に出ていくのをそのままにしておく。
3. はき終わっても、すぐに吸うのではなく、しばらくしてから、自然に吸い込むようにする。
4. リラックスは、息をはきだす時に深まってゆき、次の息を吸うまで、深くなってゆく。



(参考：内山喜久雄「ストレス・コントロール」講談社)

## 練習方法

1

練習は、1回10分から  
15分ぐらい

3

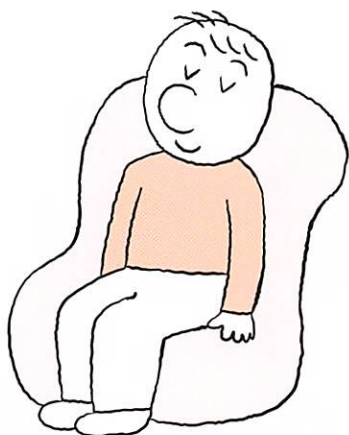
服装は自由だが、ゆっ  
たりしたものがよい

2

食べた直後は、リラック  
スしにくいので避ける

横にならなくても、いすに座ったままで同  
じように試みることができます。座り心地の  
よいいすを用意して、腕をからだの横にだら  
りと垂らし、からだが楽になるようにします。  
軽く目を閉じて、ゆっくり息をします。ゆっ  
くりした息を繰り返します。

リラックスの方法には、さまざまなものがあ  
り、ここに書いたものはその一つです。



自分の好きなどころにいると想像して、大きく  
深呼吸することだけでも、からだの緊張が解けて、  
ずいぶんリラックスすることができます。

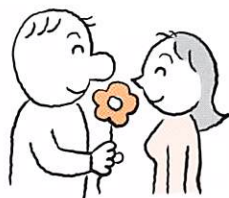
さらに、深いリラックス法として、自律訓練法が  
あります。自律訓練法は、十分な練習が必要ですが、  
非常に有効な方法です。書籍やテープも販売され  
ていますが、専門家による指導を受けることをお  
勧めします。

# 3 自分自身を見直す セルフ・モニタリング

あなたは、きょう一日どのように過ごしたか、細かく覚えていますか？  
それでは、きのうはどうでしょうか？



たとえできごとは覚えていても、それぞれのできごとに対してどのような気持ちになったのかを正確に覚えている人はなかなかいないものです



このように、自分のことは自分が1番よく知っていると思いがちですが、意外にそれが「思い込み」であることも多くあります

周囲の事態がうまくいっている時にはそれでよいかもしれませんが

ところが、さまざまなことから行きづまった時には、自分自身を見直してみるのも意外な発見があるかもしれません





# 15 ストレスのセルフ・ケア を続けるために

新しい習慣を身につけることは、そんなに簡単ではありません。まして、長く続いてきた習慣を変えるとすると、少しずつしか変わらないというのが、当たり前です。



そこで、重要なポイントを  
2つ上げておきます。

## 1 自分が変わり、相手が変わる

ストレスは、あなたの周囲の問題です。しかし、同時にあなた自身の問題でもあります。

つまり、あなたが変わることによって、同じストレスが苦にならなくなることもあるし、さらには、相手が、変わったあなたを見て変わることで、問題が解決することもあるのです。

## 2 生活の自己チェックとセルフ・ケア



長い間身につけた習慣を変える時には、自分をよく観察して、自己チェックすることが必要です。

自分を知ることによって、自分自身を大切にセルフ・ケアを行うことができます。

そして、それを通じて、自分の人生の質を高めることができるのです。

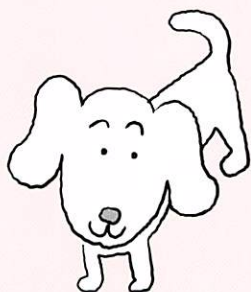
Stress

# 16 怒りと敵意についてのテクニック

## ペット

暮らす

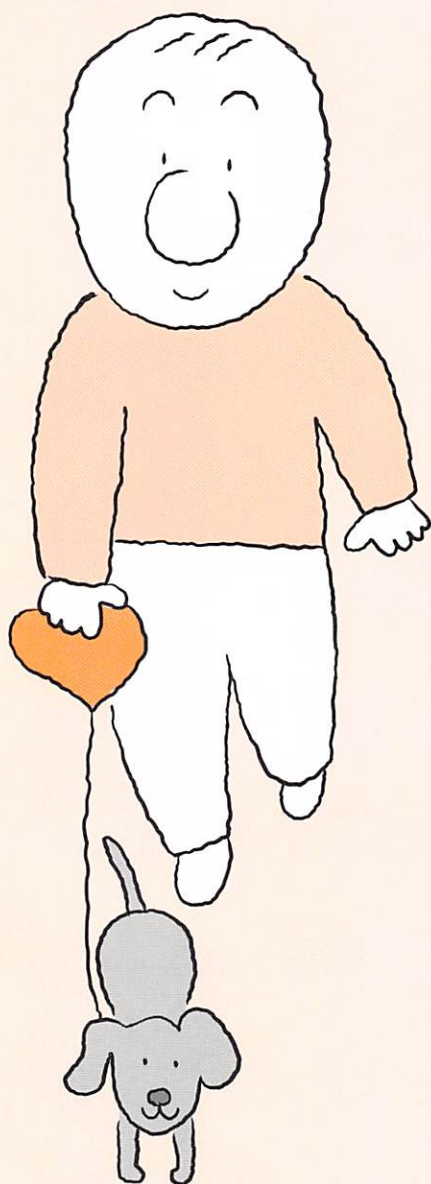
と



ペットとともに過ごす時間は、気持ちをやわらげてくれます。ペットは、自分の気持ちを正直にふるまいに出します。

犬は、かしこくて、愛想がよく、従順です。ネコは、独立心のある動物です。自分がどんなペットを飼えばいいかはよく考えて決めるといいでしょう。





ペットを飼うと、旅行に出かける時には、ペットをどうするか考えなくてはいいませんが、ペットと生活することの意義が、それ以上にあると考えている人たちも大勢います。



ペットに対しては、人間のように、利己的なところを隠して近づいているのかもしれないと考える必要がありません。だから、ペットに対しては、率直になれます。ペットには、食事の世話をして、かわいがってあげることが必要です。



もしかすると、ペットとの生活を通じて、私たちは、だれかの世話をしてあげられることの喜びを感じるかも知れません。あるいは、だれかの好意を素直に受け取ることができるかも知れません。

人

を

## 信頼

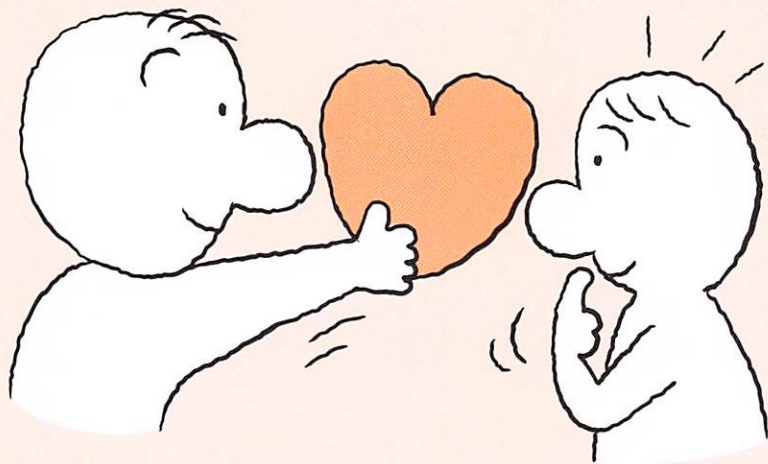


する生活

ペットに対するような素朴な信頼を、他の人間にもつことは難しいことかもしれません。



他人を信用するだけの、お人よしの人間では、だまされてばかりかもしれません。しかし、他人を信用しないという不信の気持ちがあると、何事も自分だけに頼るようになります。



他人は信用できないという思い込みや、だまされているのかもしれないという疑いの気持ちから、怒りを爆発させることになるのは、自分にとっても、相手にとっても、ばかげたことです。



すべてを自分で管理することをやめて、相手を信用し、まかせるようにしてみましょう。初めは、ちょっとしたことでかまいません。ささいなことなら、目をつむって、相手にまかせてみることができるでしょう。



相手を信頼すれば、相手もあなたを信頼してくれます。このようにお互いを支えあう関係をもつことは、あなたの人生の質を高めるものです。

