

ストレスマネジメント

社会福祉法人みんなでいきる 障害福祉サポートセンターりとるらいふ

小山 明美（産業カウンセラー 認定心理士）

産業カウンセラーを目指した理由

ある日、職場の同僚がメンタル不調になってしまった
穏やかな人で、仕事もまじめにこなしていたのに・・・
ある日突然、手が震え身動きができなくなった同僚
点滴を受ける傍らで「どうして」との疑問と「こんなに
頑張っているのに」そして「気づけなかった自分」に
怒りが沸き上がった

「人はなぜこんなに苦しまなければならないのか？」



2009年 産業カウンセラー取得

ストレスマネジメント研修の流れ

- ・ ストレス要因の可視化について
- ・ 自動思考について
- ・ ストレス対処法について
- ・ メンタル不調にならないための予防のポイント

こんなことはありませんか？

- ・ 気分が沈む、憂鬱
- ・ ひどく疲れた
- ・ 何をするにも元気が出ない
- ・ 理由もないのに、不安な気持ちになる
- ・ イライラする、怒りっぽい
- ・ 気持ちが落ち着かない
- ・ なかなか寝付けない、熟睡できない
- ・ 何も食べたたくない、食事がおいしくない など



ストレスを感じていると、身体面、心理面、行動面に反応があらわれます。

書き出すことでストレス要因を可視化

- ① ストレスが生じる状況（ストレスを生じる外部の刺激）
- ② ストレスが生じた時の身体反応
- ③ ストレスが生じた時の気分・感情など
- ④ ストレスが生じた時の行動など
- ⑤ ストレスが生じた時に頭に浮かんだ考え(自動思考)

自分を客観的にみることが大切

つらい気分を生み出す自動思考

① 全か無か思考

- ・物事を白か黒かで考えるような、二者択一な思考

② 一般化のしすぎ

- ・たった一つでもよくないことがあると、それをすべてのものごとくに当てはめてしまう

③ 心のフィルター

- ・たった一つのよくないことばかり、目がついてしまう
- ・現実には一つくらいいいことがあるはずなのに、それにはまったく目が向けられなくなる

④ マイナス思考

- ・すべての出来事にマイナスの解釈を加えてしまう

⑤ 結論の飛躍

- ・根拠もないのに、自分にとって不利で、悲観的な結論を出してしまう

つらい気分を生み出す自動思考

⑥ 拡大解釈と過少評価

- ・自分の失敗や短所は過大に考え、成功や長所は過少評価するような、ものの見方

⑦ 感情的決めつけ

- ・理性ではなく、感情をもとにものごとを判断してしまう（どうせうまくいかないなど）

⑧ すべき思考

- ・「～すべきだ」「～しなければならない」と強く思い込んでしまう
- ・自分で考えた基準で自分を追い込み、過度のプレッシャーをかけることになりやすい

⑨ レッテル貼り

- ・「自分はダメ人間だ」というように、極端なレッテルを貼ってしまう

⑩ 個人化

- ・自分には関係ないとわかっていることまで、自分に関連づけて考えてしまう
- ・よくないことがあると、すべて自分のせいのように思えて、罪悪感で自分を責める

ストレスへの対処方法

1. ストレスコーピング

ストレス要因や、それがもたらす感情に働きかけて、ストレスを除去したり緩和したりすること

2. リラクゼーション法

筋肉がリラックスした状態を意識的につくり、心身の過剰な緊張を緩めることで、自律神経の働きを整え、適切なバランスを取り戻す(自立訓練法、筋弛緩法、腹式呼吸法、マインドフルネスなど)

3. アサーションの考え方を利用

自分も相手も大切にしたい自己表現方法で、円滑なコミュニケーションを図ることで、よりよい対人関係を築く

4. 認知行動療法

5. 生活習慣 (睡眠、食事、運動、活動、趣味など)

コーピングとは？

アメリカの心理学者ラザルスによって提唱され、英語のcope（対応する、対処する）から派生した言葉で、**ストレスに対処するためにとる行動**をいいます

ストレスコーピングの種類

1. 問題焦点型：原因を解決することに重点をおく

苦痛を引き起こした問題や状況に立ち向かい、解決しようとする直接的な方法

2. 情動焦点型：感情の制御に重点をおく

ストレッサーそのものに働きかけるのではなく、それに対する考え方や感じ方を変えようとする方法

問題焦点型コーピング



ストレスラー

物理的ストレスラー

化学的ストレスラー

心理・社会的ストレスラー

など原因はさまざま

情動焦点型コーピング



認知評価

(受け止め方)



影響を及ぼす要因

1. パーソナリティ
2. 周囲のサポート
3. 生活習慣
4. 考え方の癖
(認知の歪み) など

ストレス反応

身体面

(動悸・頭痛・疲労感など)

心理面

(不安・恐怖・怒りなど)

行動面

(孤立・拒食・過食など)

問題焦点型コーピング

- ・ 人間関係や環境を変化させて、ストレスの原因となる物事から遠ざかる
- ・ 問題が起こった時に家族や友人、上司や同僚などの身近な人に相談する
- ・ 問題の解決方法について調べる

など

例：仕事の業務量が多く、残業も続きストレスを感じているAさんがいます。

問題焦点型コーピングの例として

- ①仕事のやり方を見直して業務量の軽減を図る
- ②上司に相談して業務量を調整してもらう
- ③効率よく仕事ができる方法を調べてみる などが考えられます。

情動焦点型コーピング

情報処理型コーピング

ストレスによって生じた不安や怒りなどの感情を誰かにはなすことで、**気持ちの整理や発散（処理）**する方法

認知的再評価型コーピング

ストレスに対する「認知」すなわち感じ方や捉え方を変化させることでストレスを軽減させる方法

「他の人だったら、どうするんだろう」「もし元気な時だったら～」
など視点をかえて考えてみる

ストレス解消型コーピング

ストレスと感じられる状況から生じるストレスを緩和するような行動

- ・ 自分の気持ちを話し、他者に聴いてもらうことにより発散させることで怒りや不安などの情動を軽減する
- ・ 休息
休息によって、エネルギーの充電とバランスの回復を促す（特に**睡眠**が重要）
- ・ リラックス
リラックスするとは、身体と精神の緊張緩和につながる行動
（ストレッチ・ヨガ・呼吸法・音楽・入浴・アロマテラピー・のんびり散歩など）
- ・ 楽しむ
楽しむことにより、活力が活性化し、ストレス状況への抵抗力や気力が湧いてくる
（スポーツ・旅行・趣味など好きなこと、楽しめること）

予防のポイント

- ・ 自らのストレス状態を客観的に見ることを習慣化する
- ・ 自分にあった対処方法をもつ
- ・ 話を聞いてくれる人をもつ
同僚や家族、友人などに話を聞いてもらう
内部・外部の相談窓口や専門医に相談



メンタル不調になってしまったら

- 専門相談機関・相談窓口
<https://kokoro.mhlw.go.jp/agency/>
- 全国の医療機関
<https://kokoro.mhlw.go.jp/facility/>
- 働く人の「こころの耳メール相談」
<https://kokoro.mhlw.go.jp/mail-soudan/>
- 働く人の「こころの耳電話相談」
<https://kokoro.mhlw.go.jp/tel-soudan/>

