



ストレスと

うまく付き合うために

精神科 公認心理師 広田 千織

ストレス反応は辛さのバロメーター

現代社会は『ストレス社会』と言われる。仕事、家庭、人間関係等、さまざまな場面でストレスは私たちに迫ってきます。「ストレスを全く感じてない人はいない」と言っても過言ではないでしょう。

専門用語では、ストレスの元となる原因(例: 仕事が忙しい)を『ストレッサー』、その結果起こる反応(例: イライラする、よく眠れない)を『ストレス反応』と言います。同じようなストレッサーがあっても、そのストレス反応は人によっていろいろです。あなたの場合はどんなストレス反応が出やすいか、チェックしてみてください(図1)。ストレス反応は身体からのSOSであり、自分が辛い状態にあることを教えてくれるバロメーターとも言えます。ストレス反応に早く気づくことで、対処がしやすくなります。

身体に生じるストレス反応

- ・不眠
- ・食欲不振、胃痛
- ・頭痛、肩こり
- ・下痢、便秘
- ・息苦しさ、過呼吸 等

こころに生じるストレス反応

- ・気分の落ち込み
- ・やる気がでない
- ・イライラ、カッとしやすい
- ・自分や他人を責める
- ・集中できない
- ・人に会いたくない 等

図1 ストレス反応の例

ストレスとうまく付き合う

「ストレスが全部なくなったらどんなに楽だろう」と皆さんは思われるかもしれませんが、すべてのストレスをなくすのは現実的ではありません。また、適度なストレスは生活や気持ちの張りにもなります。なくすよりも、うまく付き合う方法を考えていくのがおすすめです。

ストレスとの付き合い方や対処法を『ストレスコーピング』と言います。同じ程度のストレスがあっても、適切なストレスコーピングを持っている人と持っていない人では、ストレス反応の程度が異なります。ストレスコーピングの例を示します(図2)。あなたの場合、いつもどんなコーピングをしていますか?どんなコーピングが効果的ですか?

認知的コーピング

- ・自分をねぎらう、ほめる
「がんばったよ」「よくやった」 等
- ・好きなものをイメージする、思い出にひたる
楽しかった旅行、行きたい国、好きなアイドル 等
- ・考え方を考えてみる
プラスの面に目を向ける、「こんなこともある」 等

行動的コーピング

- ・食べる、飲む
お茶をゆっくり飲む、新商品を試す 等
- ・どこかへ出かける、趣味を楽しむ
神社やお寺、公園、映画・TV・本 等
- ・身体を動かす
散歩、ストレッチ、家事 等

図2 ストレスコーピングの例



ストレスコーピングの選び方

コーピングは、①効果があるもの、②負担(身体的、金銭的、時間的、人間関係的、心理的)が少ないものを選ぶことや、「ちょっとした」コーピングをたくさん持っていることが有効とされています。普段からいろいろなコーピングを試してみること、自分に合ったコーピングを見つけておくこと、いざという時に実行できるような準備しておくことで、ストレスとうまく付き合やすくなるでしょう。

ストレスがある時に助けてくれる人は?

また、ストレスがある時に助けてくれる人がいると、ストレスへの対処がずっと楽になります。パートナー、家族、友人、同僚等の話を聞いてくれる人、気分転換に付き合ってくれる人、自分の気持ちを分かってくれる人がいると、心の支えになります。身近にそういった存在が見当たらない時や、ストレス反応があまりに長く続く場合(2週間以上よく眠れない、食欲がない、気持ちが沈むなど)は、こころの専門家に相談してみるのもひとつの手です。当院精神科では、医師、看護師、精神保健福祉士、公認心理師等がそれぞれの得意分野を活かし、チームで患者さんの対応に当たっています。お気軽にご相談ください。かかりつけの病院がある場合には、まずそちらでご相談され、紹介状を持参されるとスムーズです。

