

実践！ストレス対処法

～頭の切り替え方～



もくじ

 ストレスとは

 職場のストレスとは

 ストレッサーとは

 ストレス反応

 ストレッサーとストレス反応の例

 仕事のストレスによるメカニズム

 考え方の違い

 状況と個人のつながりを整理

 考え方を変わると気分も変わる？

 認知行動療法とは

 上手な頭の切り替え方のポイント

 まとめ

ストレスとは

外部から刺激を受けた時の**緊張状態**のことをいい、嫌なことだけではなく、うれしいことや楽しいこともストレスの原因になります。

適度なストレスは心を引き締めて、仕事や勉強の能率をあげたり、心地よい興奮や緊張を与えてくれます。

ストレスとは人生のスパイスである
生物学者ハンス・セリエ

しかし、その興奮や緊張が度を超してしまうと心や身体が適応しきれなくなり、心身にダメージを与えます。

日常の中で起こる様々な**変化＝刺激＝ストレス**の要因となります。

そして、自分の求めているものと与えられたもののズレが生じると心地悪い方のストレスに感じます。

ストレスとは

常識の
認識

希望
要望

趣味
思考

思い込み

環境

受け止め方

引用文献：厚生労働省「こころの気づきヒント集(3)」

職場のストレスとは

ストレスを抱えると、仕事の**モチベーション**や**生産性**が低下する傾向があります。

- ① 仕事で要求される度合いが大きい
- ② 自由裁量の度合いが小さい
- ③ 社会的支援(ソーシャルサポート)が得られない

次の3つの条件が
当てはまると
ストレスが高くなる！

※ストレス要因は、**業種**、**職種**、**職位**などによって異なる

引用文献：厚生労働省「平成30年労働者健康情報」

ストレッサーとは

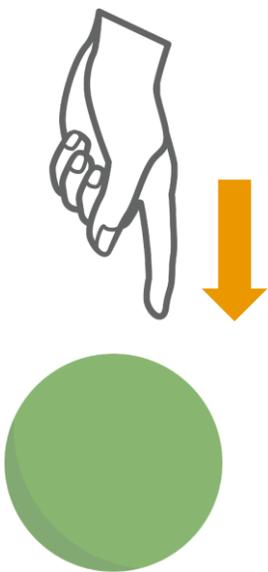
心理的、身体的に負担となるような出来事や要因を**ストレッサー**といい、ストレッサーは大きく分けて**4種類**があります。

- ① 物理的ストレッサー：騒音、高温等
- ② 科学的ストレッサー：科学的物質による刺激等
- ③ 生物的ストレッサー：細菌、花粉等
- ④ 心理社会的ストレッサー：人間関係など



引用文献：一般社団法人EAPコンサルティング普及協会メンタルヘルスマネジメント検定

ストレッサーとは



ストレス要因
(ストレッサー)
ボールを
押さえつける力



ストレス反応
ボールが
へこんだ状態



元の状態に
戻ろうとする
反応

ストレッサーとストレス反応の関係は
空気の入ったゴムボールを手で
押してみることに例えられます。

手で押すこと ゴムボールがへこむこと
➔ ストレッサー ➔ ストレス反応

押す力が強い
押されている時間が長い

元に戻りにくくなる

**ストレス
関連疾患！**

引用文献：一般社団法人EAPコンサルティング普及協会メンタルヘルスマネジメント検定

ストレス反応

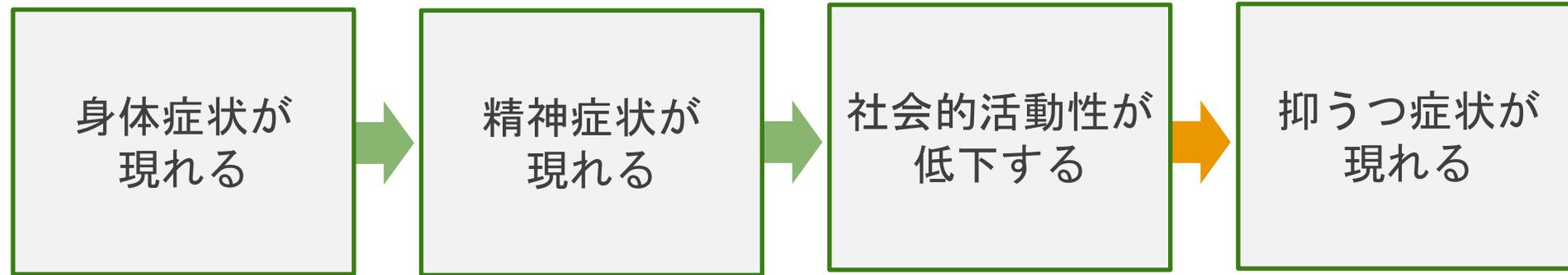
ストレッサーにより引き起こされた心理的反応、身体的反応、行動反応を**ストレス反応**と言います。

心理的反応	集中力の低下・自信喪失・不安・イライラ・気力低下 ・抑うつ気分・怒りやすい・忘れっぽい・楽しくない
身体的反応	頭痛・微熱・動悸・胃痛・便秘・咳・腰痛・高血圧・めまい ・不眠・貧血・肩こり・息切れ
行動反応	過食・飲酒量や喫煙量の増加・浪費・事故・仕事のミスが増える ・欠勤、遅刻が増える・作業効率が落ちる

引用文献：一般社団法人EAPコンサルティング普及協会メンタルヘルスマネジメント検定

ストレス反応

ストレス反応はストレスの強さや持続時間、頻度、時期、受け止め方によって生じます。

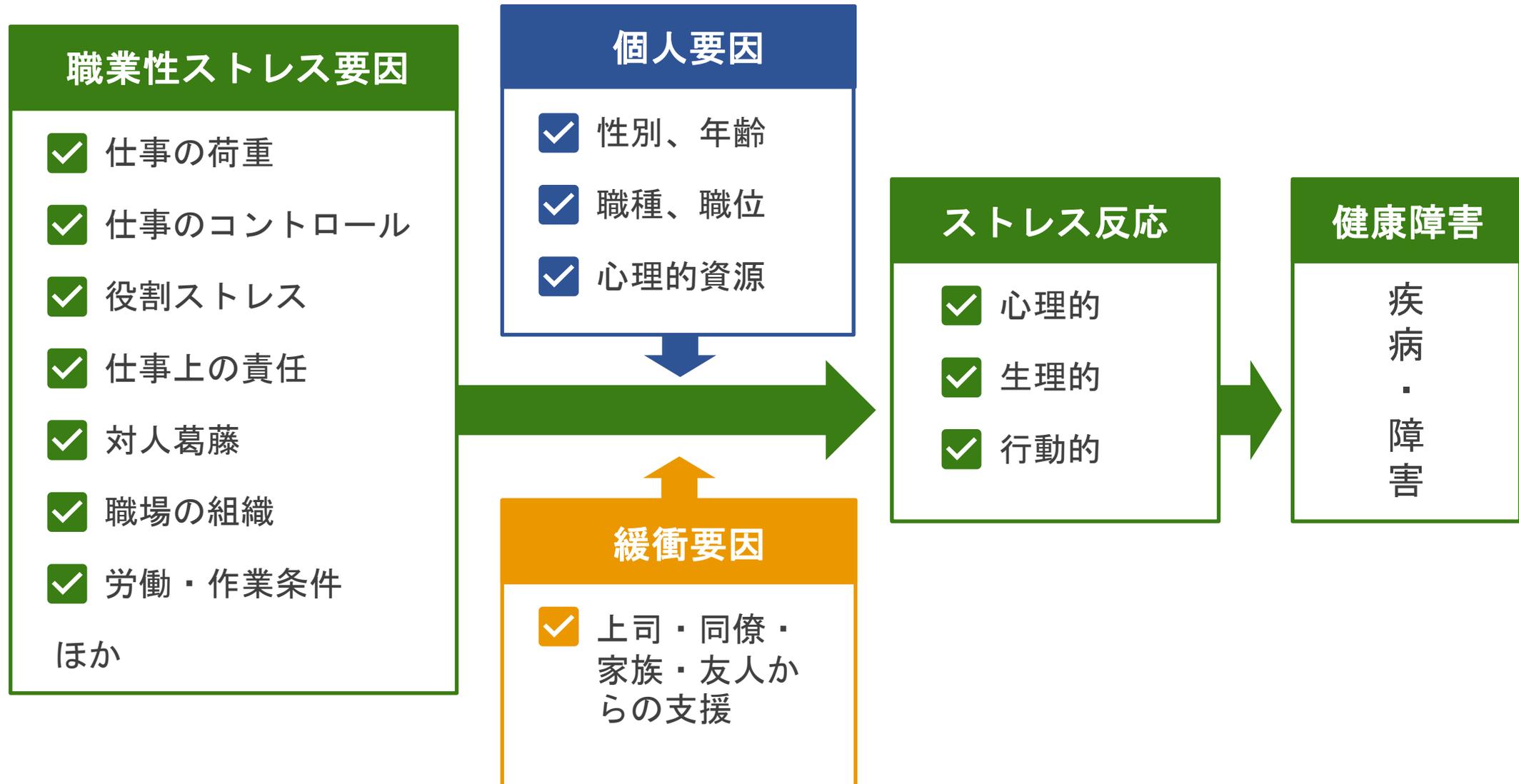


引用文献：一般社団法人EAPコンサルティング普及協会メンタルヘルスマネジメント検定

ストレッサーとストレス反応の例

ストレッサー	ストレス反応
「あまり同じことに時間を割けないから、ちゃんと自分でまとめてから来てくれないか」と言われる	悲しい（心理面）
C課長からのメールの返事がない	不安（心理面） 何度もメールチェックをする（行動面）
仕事が区切りのいいところまで終わらない	夜眠れない（身体面）
説明を要求される会議	怖い（心理面） 下痢をする（身体面）

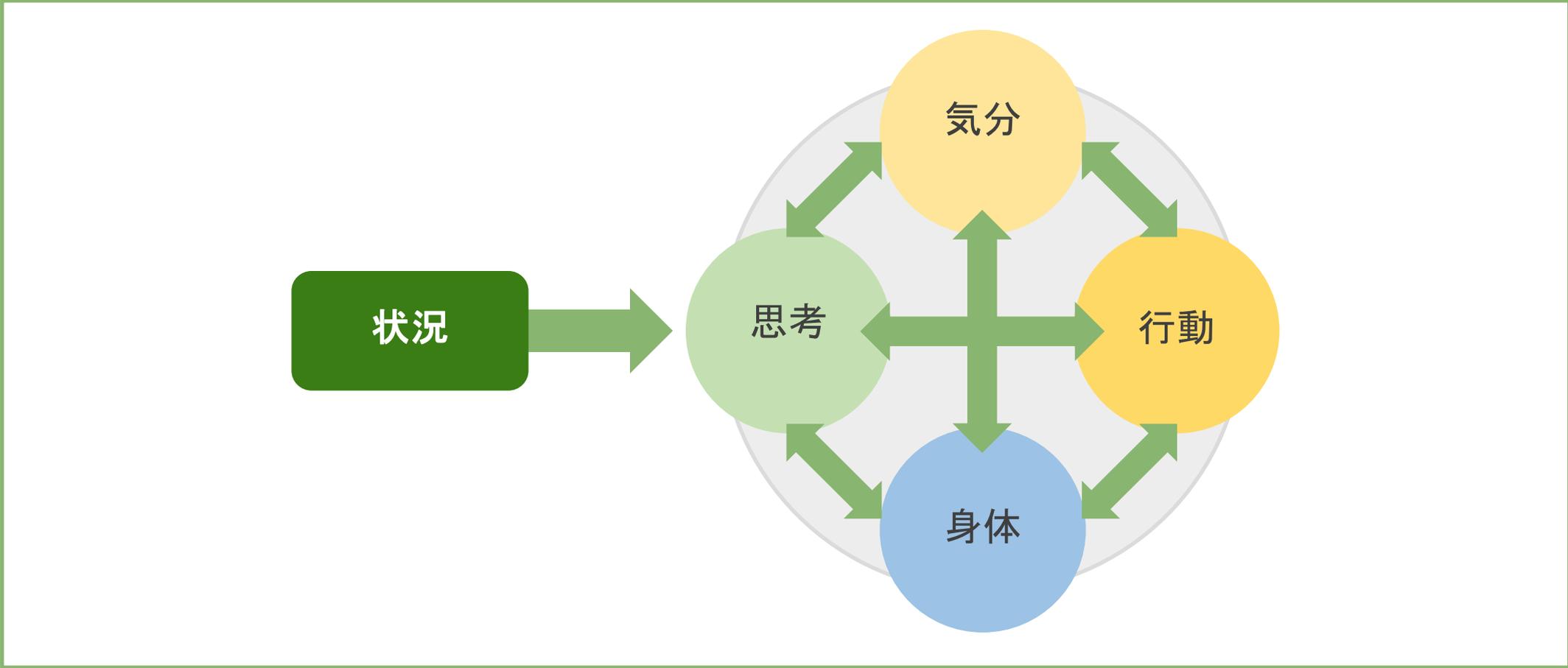
仕事のストレスによるメカニズム～職業性ストレスモデル(NIOSH)～



考え方の違い～思考は気分に左右される～

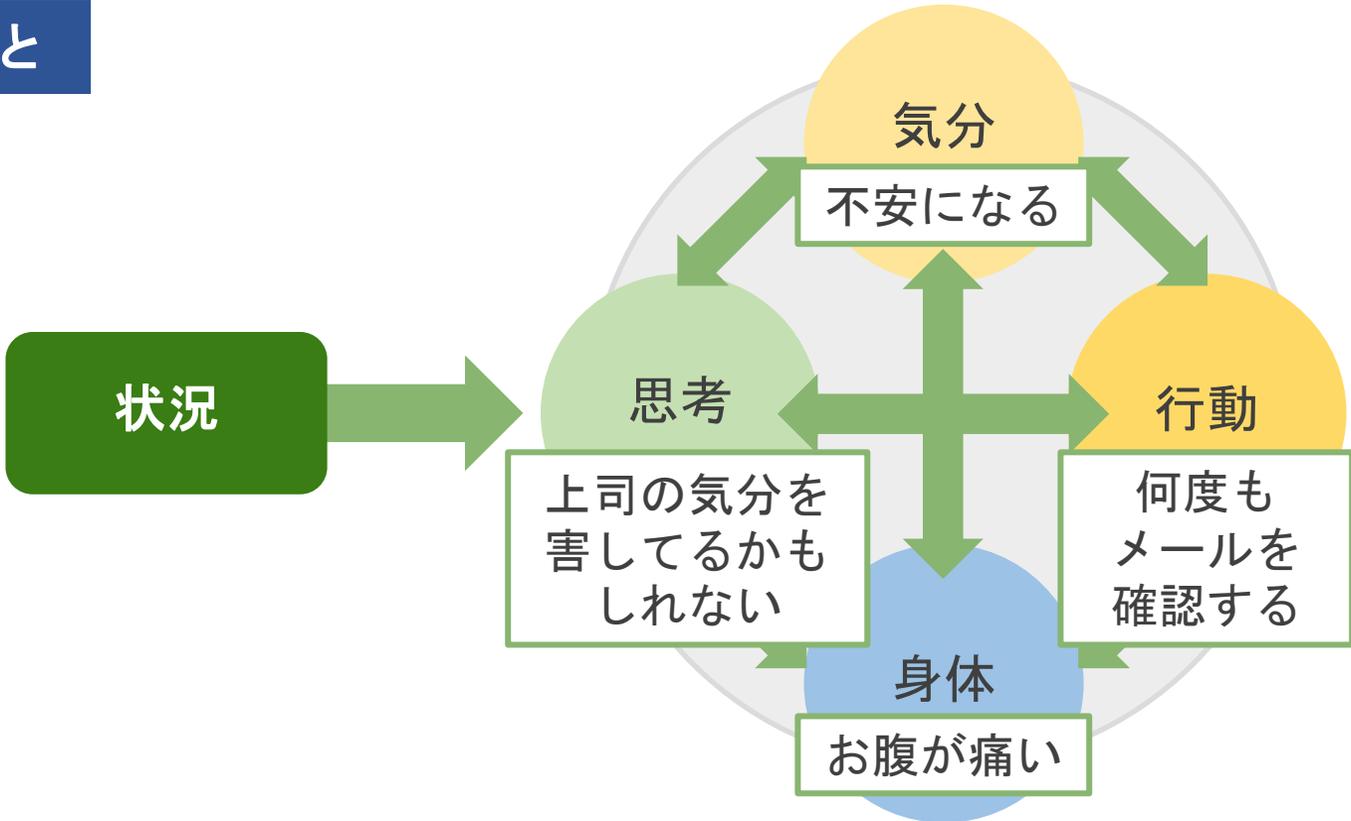
	状況	思考	気分	行動	身体
Aさん 	メールの返事がない	上司の気分を害してる	不安になる	何度もメールを確認する	お腹が痛い
Bさん 		忙しそうだな	気遣い	後で声をかけてみる	特になし

状況と個人のつながりを整理



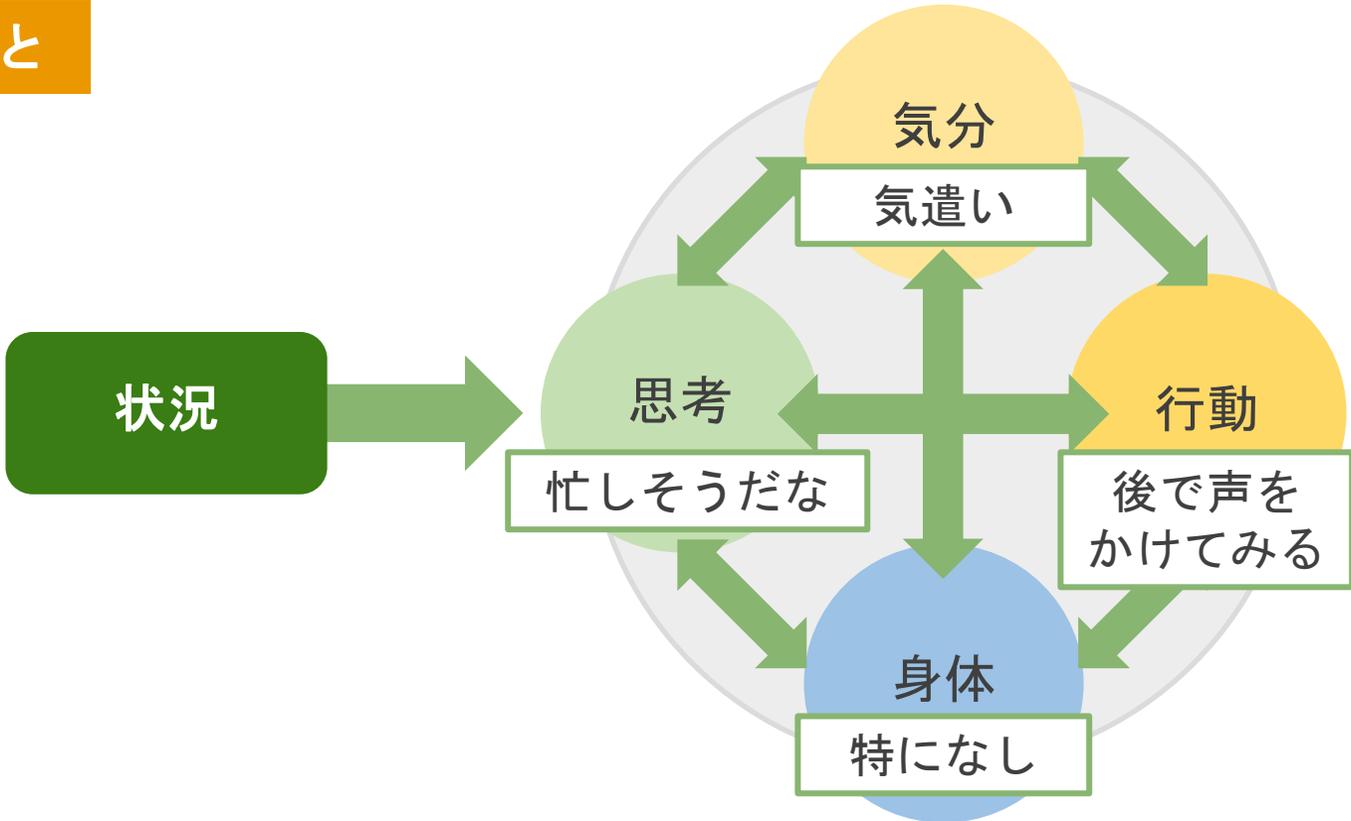
状況と個人のつながりを整理

Aさんの例だと



状況と個人のつながりを整理

Bさんの例だと



考え方を変えると気分も変わる？

ある状況で



認知行動療法とは

今まで説明してきた内容は専門的には認知行動療法とされています。

認知療法・認知行動療法とは

認知療法・認知行動療法は、何か困ったことにぶつかった時に、本来持っていた心の力を取り戻し、さらに強くすることで困難を乗り越えていけるような心の力を育てる方法として、今最も注目を集めている精神療法です。



認知行動療法とは

 出来事—自動思考—感情—行動の相互関係に注目した方法です

「現実の受け取り方」や「ものの見方」を認知と言いますが、認知に働きかけて、こころのストレスを軽くしていく治療法を「認知療法・認知行動療法」と言います。

認知には何かの出来事があった時に瞬間的に浮かぶ考えやイメージがあり「自動思考」と呼ばれています。「自動思考」が生まれるとそれによって、いろいろ気持ちが動き行動することになります。ストレスに対して強い心を育てるためには「自動思考」に気付いて、それに働きかける事が役立ちます。

認知行動療法とは

私たちの気持ちや行動は、その時に頭に浮かんだ「考え」(認知)によって影響されます。



上手な頭の切り替え方のポイント

👉 気分は思考(考え)に左右される！

- ✓ 考え方が変われば気分も変わる。
- ✓ 考え方や気分が変われば行動や結果も変えられる。

👉 バランスの取れた思考（考え）が大切！

- ✓ ポジティブ思考が良くて、ネガティブ思考が悪いというわけではない。
- ✓ 時と場面に応じて柔軟な考え方ができるとGood

まとめ

👉 ストレスへの気づき

- ✓ ストレスとは
- ✓ 事例で確認

👉 考え方のクセへの気づきと対処

- ✓ 事例を使って考えよう
- ✓ 状況、考え、気分の関係

