

実践！ストレス対処法

～ストレスに負けない考え方～



もくじ

- ✎ ストレスとは
- ✎ 仕事のストレスによるメカニズム
- ✎ ストレス関連疾患発生メカニズム
- ✎ ストレス反応
- ✎ ストレッサーとストレス反応の例
- ✎ ポジティブストレスマインドセット
- ✎ レジリエンス
- ✎ ポジティブセルフトーク
- ✎ 認知行動療法とは
- ✎ 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

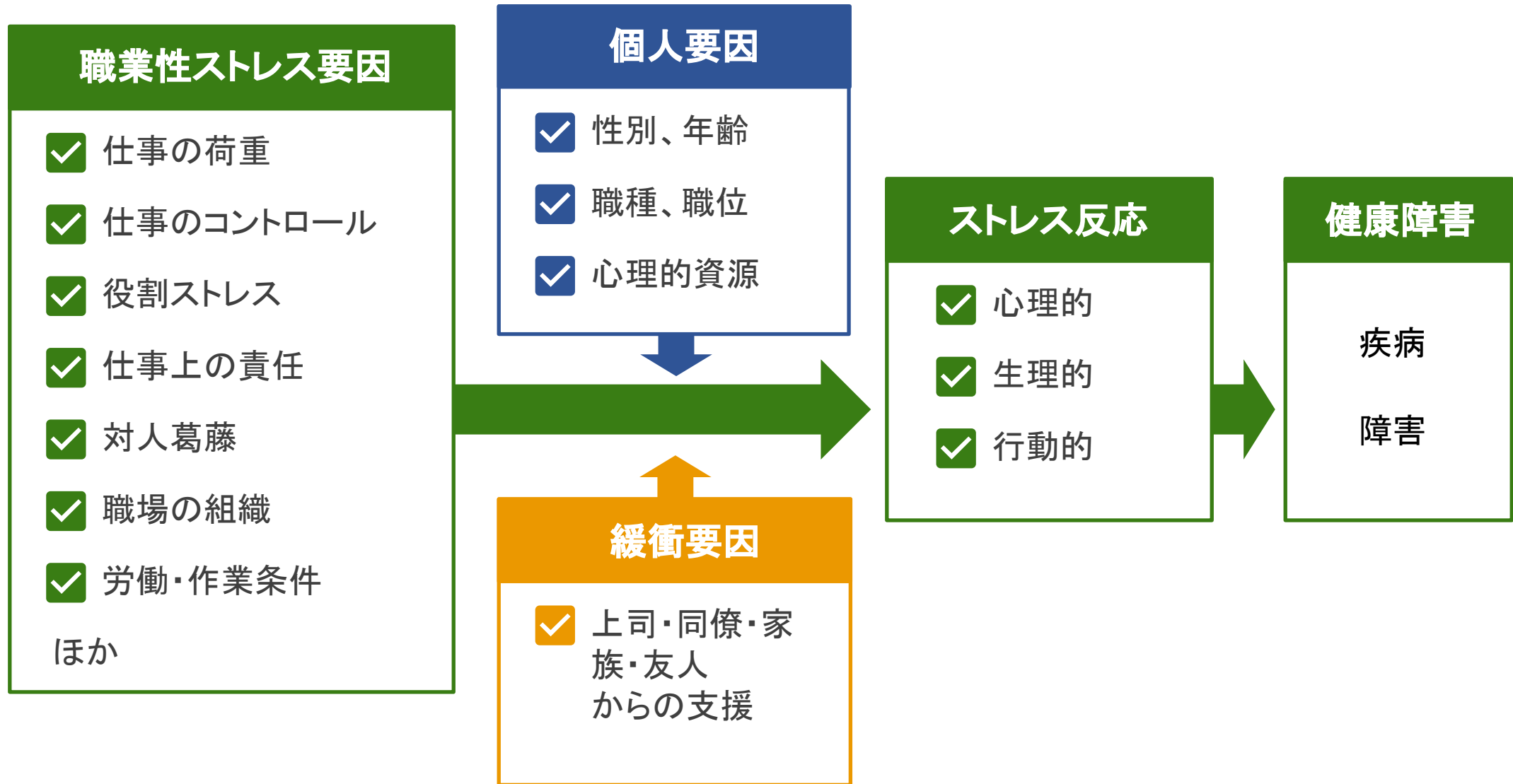
生物学者ハンス・セリエ

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。

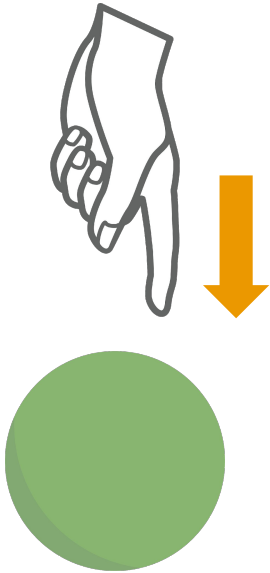
日常の中で起こる様々な**変化＝刺激＝ストレス**の要因となります。

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。

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)～



ストレス関連疾患発生メカニズム



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

➔ **ストレッサー**

ゴムボールがへこむこと

➔ **ストレス反応**

押す力が強い
押されている時間が長い

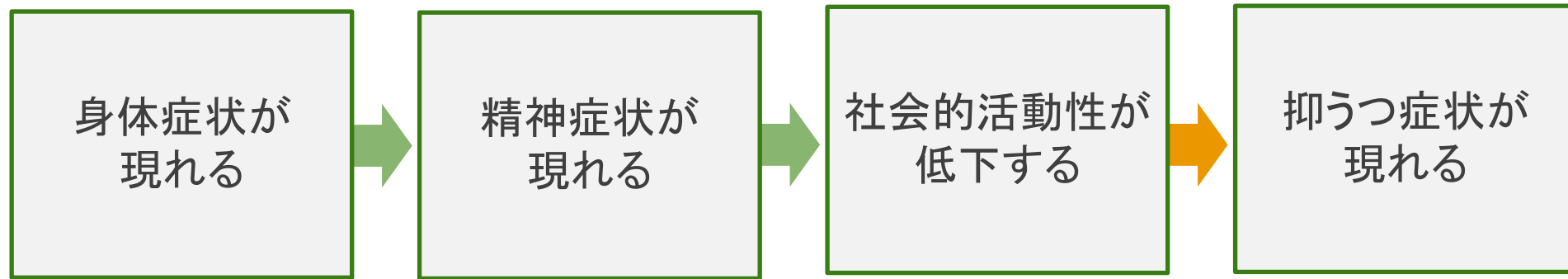
元に戻りにくくなる

**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
「同じことに時間を割けないから、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)

ストレスに対する考え方をポジティブに！

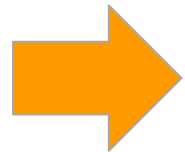
近年の研究においては、**ポジティブストレスマインドセット**と呼ばれる考え方が注目されるようになってきています。

これは、ストレスは役立つものであると**ポジティブに考え**、**ストレスによってもたらされるメリットに焦点を合わせ**、**自分の能力を最大限に発揮**することを重要な課題としています。

スタンフォード大学 アリア・クラムらの研究

ポジティブストレスマインドセットができている状態では

- ・血流量アップで老廃物除去！
- ・アドレナリンの分泌アップ！
- ・DHEAホルモン分泌アップで心負荷がかからない！



高いパフォーマンスが発揮できる



「レジリエンス」という言葉を知っていますか？

ストレスに関しては、ストレスとの向き合い方だけでなく、回復にも意識を向けることが大切です。

ストレスから回復する力はレジリエンスと呼ばれ、レジリエンスが高い人には以下の特徴があるとされています。

- ・失敗しても、それを糧に成長できる
- ・困難なミッションに対して「自分は達成できる」と思い、挑戦する
- ・自分の強みや弱みを理解している
- ・他人と自分を安易に比較しない

レジリエンスは鍛えることもできます



レジリエンスを高める方法5つ

自尊感情を高める

自己効力感を高める

楽観性を持つ

良好な人間関係を持つ

物事のとらえ方を変える



ポジティブセルフトーク

不安や心配事が頭に浮かんだら、それに反論するようなポジティブな言葉を自分にかける。
根拠のない漠然とした反論ではなく、**実際に行っている事実をもとに反論する。**



明日のプレゼンが上手くいくか不安だ… お腹が痛い…



明日のプレゼンが上手くいくか不安だけど、
前々から**準備は十分に**やっているし
先輩にもサポートに入ってもらおうようにお願いしたし大丈夫！
頑張ろう！

ポジティブセルフトークのポイント

感情的 < 理性的



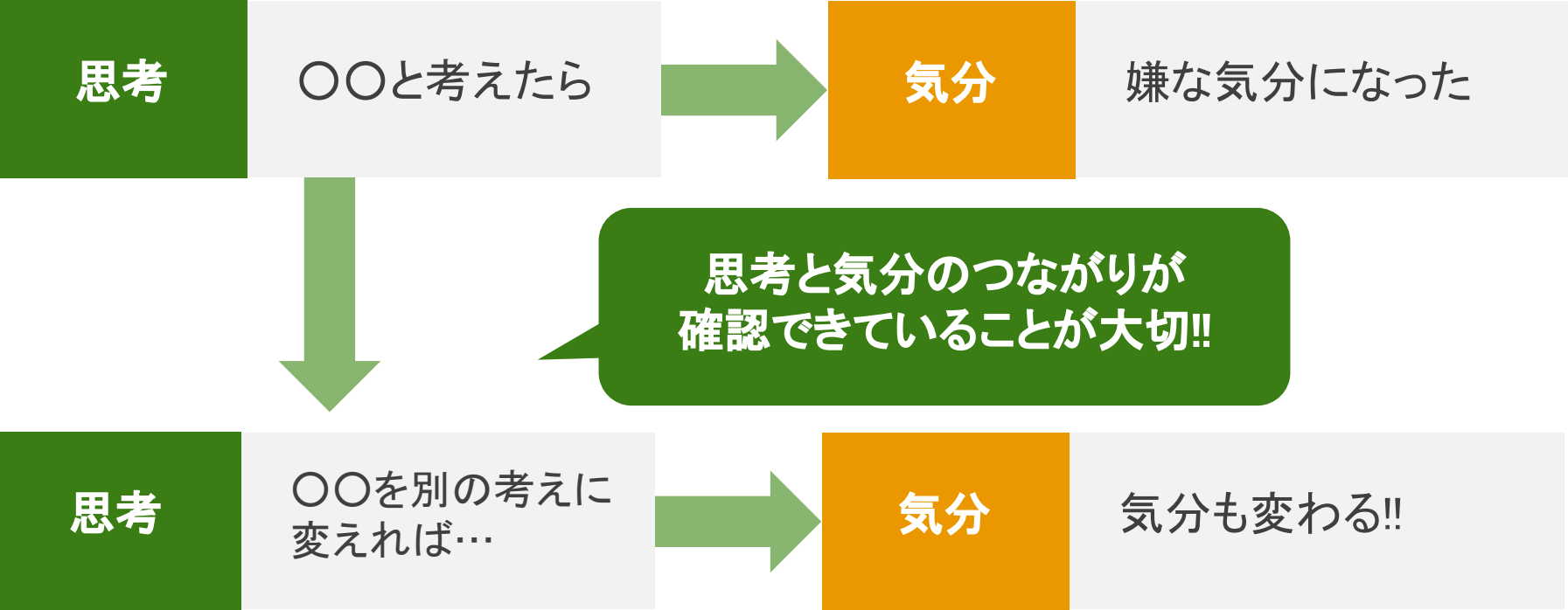
失敗やトラブルが発生したときに「なんでこんなことに…」 「もう嫌だ」など、
どうにもならないことばかりに目を向けて感情的な反応をするのではなく、
「今、自分にできること」に目を向けた理性的な反応へと切り替えて現実的な対応を
取りましょう

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いる	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

考え方を変わると気分も変わる？

ある状況で

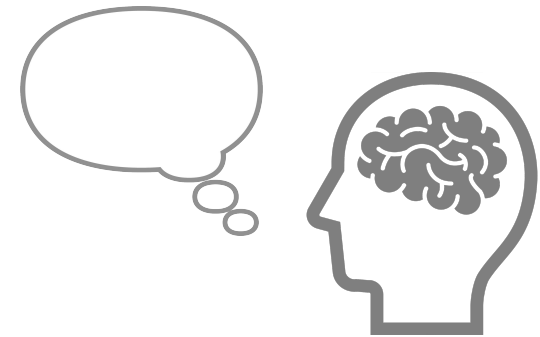


認知行動療法とは

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

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

