

ストレスと上手に付き合っていこう！

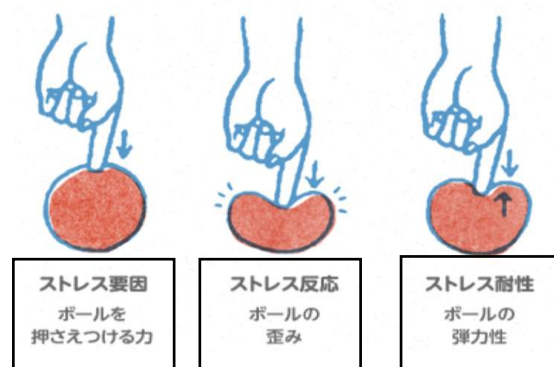
日常生活のなかで「最近ストレスが溜まっていて…」というような会話をすることがありますよね。

ストレスは、精神的に負担を負わせるものだと捉えられがちですが、適度なストレスはやる気や集中力を引き出し、生産性を高めることもあります。



【ストレスとは？】

外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。ストレスには、右の図の3つが含まれます。



参考：厚生労働省

【ストレス反応とは？】

からだ

- ・頭痛、肩こり
- ・胃痛、吐き気
- ・疲労、倦怠感
- ・めまい
- ・下痢
- ・じんましん
- ・食欲がない

こころ

- ・いらいら
- ・気分の落ち込み
- ・不安だ
- ・さみしい
- ・ゆううつだ
- ・気分が晴れない

行動

- ・うまく眠れない
- ・ケンカ・攻撃的
- ・集中できない
- ・生活リズムが乱れる
- ・身だしなみを気にしなくなる
- ・引きこもる

ストレスにより引き起こされる症状をそのままにしておいたり、さらにストレスを溜め込むと、病へと陥ってしまう可能性があります。

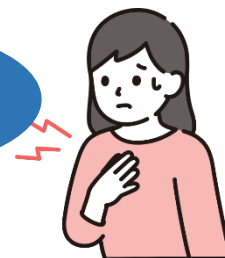
自律神経
失調症

アルコール
依存症

胃・十二指
腸潰瘍

うつ病

パニック
障害



ストレスで深刻な状況になる前に、今感じているストレスを軽減することで、身体的・精神的・行動的症状を抑えることができる可能性があります。

その方法の一つとして、「**ストレスコーピング（ストレス対処法）**」について理解しておきましょう！

裏面へ

あなたはどのタイプ？身につけよう！ストレスコーピング

ストレスコーピングとは、**ストレス反応を減らすためにおこなう対処法のこと**です。私たちがストレスにさらされたときに焦点を当て、どのように対処していくかという過程に目を向けています。その段階でストレスコーピングを行うことで、心理的・身体的負担を減らすことが可能になると言われています。

ストレスコーピングの種類と実践方法

ストレスコーピングは大きく3つのタイプに分類されます。



問題焦点型

問題焦点型コーピング

ストレス自体に働きかけ、問題を解決することにより、ストレス自体をなくしてしまうという対処法

ストレスの原因を根本から解決することにより、ストレス自体をなくす

社会的支援探索型コーピング

周囲の人に相談し、アドバイスをすることで問題を解決しようという方法

情動焦点型

情動焦点型コーピング

ストレスが与えられることによって生じた感情をコントロールする考え方

自分の感情を誰かに話して、感情の整理や発散をする

認知的再評価型コーピング

ストレスに対する捉え方や考え方を修正する

ストレス解消型

気晴らし型コーピング

ストレスを感じた後に、ストレスを身体の外へ追い出したり、発散させたりする対処法

自分が好きなことを行い、気分転換を図る

例：買い物に行く、美味しいものを食べる、音楽を聴く

リラクゼーション型

身体の緊張を緩め、感情を落ち着かせる

例：ヨガ、アロマ、呼吸法、自律訓練法

みなさんはどのタイプに当てはまりますか？

今抱えている問題やストレスに合わせて、色々な種類を組み合わせで対処していきましょう！自分でストレスコーピングをしてみてもストレスが軽減されない場合は、専門家に相談しましょう。

こころの悩み・
不安の相談窓口一覧

淡路市役所 健康福祉部 健康増進課 保健師
〒656-2292 兵庫県淡路市生穂新島8番地（1号館1階②窓口）
TEL：0799-64-2541（直通）IPTEL:050-7105-5039

