

# — ストレスとうまく付き合うために —

## ストレスとは

私たちは、毎日の生活でいろいろなストレスを感じています。適度なストレスは、仕事の能率をあげるなどのよい面をもたらしますが、あまりにたくさんのストレスを感じると、心や体のバランスが崩れてしまいます。

ストレスとを感じる出来事は人それぞれですが、どう受け止めて、どう対処するかで、過剰なストレスをためず、心身共に健康な生活を送ることができるようになります。



## ストレスによる心身の変化

ストレスによって、心や体のバランスが崩れると、血圧の変調、胃腸症状、緊張感、イライラ、集中力低下、気分の落ち込み、睡眠障害などがみられます。



## ストレスへの対処について

### 1. ライフスタイルの見直し

適度な睡眠、休息、食事には、全身をリラックスさせる効果があります。

### 2. 発散、ソーシャルサポート

つらい時はひとりで抱え込まず、信頼できる人に相談し、話を聞いてもらいましょう。問題の整理につながり、たとえ直接的な解決にはつながらなくとも視野が広がり、ものの見方や感じ方が変わる場合もあります。適度な運動、気分転換（レジャー、趣味）を日頃から取り入れましょう。

### 3. リラクゼーション

リラックスすることで、ストレスが脅威ではなく解決可能なものと捉えやすくなります。また、ひとりでも手軽にできるリラックス法を身につけておくと役立ちます。

### 4. 自分を知る

自分の考え方や行動パターンを知り、偏った考え方や行動を修正することで、柔軟な考え方や行動ができるようになります。性格や行動パターンを知り、人間関係のストレス緩和に役立てましょう。

### 5. 専門家に相談

自分の抱えている問題を、専門家と話し合うことで、問題の解決法やストレスへの対処法を知ることができます。また、必要な時には病院でお薬をもらうこともできます。

## こんな症状のときには…

- なかなか寝付けない・眠りが浅い、もしくは眠りすぎる。
- 食欲がない、体重が減少している。
- 集中力がなくなっている。
- 気分が落ち込んでいる。
- 物事への興味がわからない。
- とても疲れやすい、だるい。
- いらいらして落ち着かない、もしくはいつもより動きが鈍い。
- 死について繰り返し考える。
- 自分を無価値だと思ったり、ひどく罪悪感を感じたりする。



こういった症状のいくつか、2週間以上続く場合は、無理をせず、早めに適切な医療機関（精神科・精神神経科・心療内科など）にかかることをおすすめします。

## 自分でできるリラックス方法① 呼吸法

私たちの呼吸は、緊張や不安が高まると浅くなり、リラックスした状態では深くなります。この方法は、「腹式呼吸」を活用することで深い呼吸をし、心身をリラックスした状態に保つものです。以下のような息の出し入れを繰り返してください。



- ※ この呼吸法では、「吐く」ことに重点を置きます。息を吐くときには、息を吸う時間の2倍以上の時間をかけて吐いてください。
- ※ 息が苦しならない程度の自分にあった楽なリズムと数で10分間程度続けてください。
- ※ 終わったら、両腕を上には伸ばさず、首を回すなど腰かけたままで軽いストレッチをしましょう。

この流れを1日3回程度行うと効果的です。

1. 椅子に楽に腰かけ、全身の余分な力を抜いてください。
2. お臍(へそ)の下の下腹部正中・丹田(たんでん)にひとつの風船が入っているとイメージして、その風船をへこませたり、ふくらませたりして息の出し入れをします。
3. 口を閉じて、鼻から細く長くゆっくりと息を吐き(6~8秒)、おなかの風船をへこませるようにしてください。
4. 息を吐き終わったら、そのまま一拍(2秒)おきます。
5. 出した分の空気を力まらずに楽に鼻から吸います(3~4秒)。おなかの風船を再びふくらませるようにしてください。

## 自分でできるリラックス方法② リラクゼーション法（筋弛緩法）

人は不安を感じる考えや出来事に対しては、筋肉を緊張させることで反応します。筋肉が緊張するとそれが神経に伝わって不安を生み、その不安が筋肉を緊張させるという悪循環を起こします。逆に、リラックス状態の時では、筋肉はゆるんでいます。リラクゼーション法は、この特徴を利用して筋肉をゆるませることで、リラックスに導く方法です。できるだけ楽な姿勢をとって、椅子に腰かけてください。ただ筋肉をゆるませるのは簡単ではないので、逆に筋肉を緊張させてみます。



1. 息を吸いこんで、10秒間止めます。
2. 目を強く閉じます。
3. 奥歯を噛んで、きばります。
4. 両手のひらを合わせ、右手で左手を、左手で右手を、それぞれ同時に強く押します。
5. 椅子にお尻だけで腰かけ、ピンと伸ばした足を宙づりにして、ぶらぶらさせてください。
6. この5つをひとつずつ練習したあとで、全部を同時にしてみましよう。
7. 1~20まで数えながら頑張って力をいれてください。
8. 20まで数えたら、そこで一気に力を抜いてください。
9. 身体中の力が抜け、筋肉が温かく感じてきます。

力を入れる。  
(1~7)



力を抜く。  
(8)



筋肉が温かく  
感じる。  
(9)



1日2回ほど行うと効果的です。

最初は、なかなかリラックス感を味わえなくても、続けていると効果が現れてきます。