

# 生活習慣 **ストレス** コントロール編 改善支援

フリガナ			男	生年	大正	年	月	日	歳
氏名			女	月日	昭和				
					平成				

リーフレットNo.	目的	内容	実施日
1	重要性と自信を チェックする	●ストレスコントロールに対する 重要性と自信をチェックしましょう	年 月 日
2&7	重要性を高める ストレスコントロールを継続する	●あなたのストレスの徴候は…?	年 月 日
2	重要性を高める	●ストレスについて考えてみましょう	年 月 日
3&7	自信を高める ストレスコントロールを継続する	●ストレスコントロール質問表	年 月 日
3	自信を高める	●あなたのストレスコントロール法 は…?	年 月 日
4	ストレスコントロールの 準備をする	●あなたはストレスとどうつき合 いますか?	年 月 日
5	ストレスコントロールを 実行する	●宣誓書 ●試してみましょう。こんなストレス コントロール法	年 月 日
6		●ストレスをコントロールするための ヒント	年 月 日
7	ストレスコントロールを 継続する	●ストレスをうまくコントロールして いますか	年 月 日

\*リーフレット1で行う「重要性」と「自信」の点数評価については、リーフレット2およびリーフレット3終了後にも再度評価を行い、その点数を下欄に記入してください。

	1 回目 リーフレット1	2 回目 リーフレット2終了後	3 回目 リーフレット3終了後
重要性	点	点	点
自信	点	点	点

【著者】石橋幸滋（石橋クリニック院長）

赤松利恵（お茶の水女子大学生生活科学部専任講師）

【制作】（株）法研 〒104-8104 東京都中央区銀座1-10-1 ☎03-3562-3611（代表）

\*このリーフレットは、（社）地域医療振興協会 公衆衛生委員会 PMPC研究グループ（代表：大阪府立健康科学センター健康生活推進部長 中村正和）の活動の一環として作成しました。

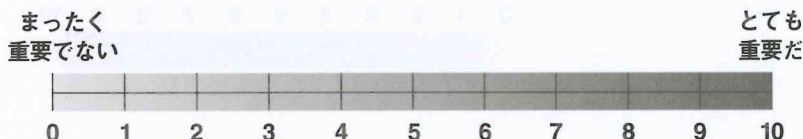
## ストレスコントロールに対する 重要性と自信をチェックしましょう

ストレスコントロール成功のカギは、ストレスコントロールに対する「重要性」と「自信」を高めることです。ここでは、その「重要性と自信」をチェックすることで、あなたの「ストレスコントロールしたい気持ち」がどれくらい高まっているかを調べてみましょう。

チェック

1 あなたのストレスコントロールに対する「重要性」はどのくらい？

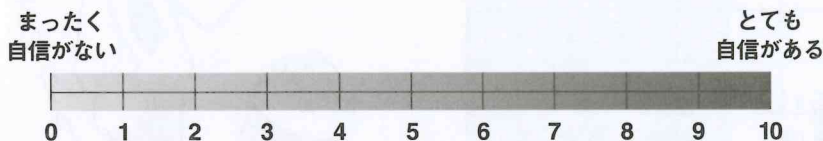
「まったく重要でない」を0、「とても重要だ」を10とした場合、今のあなたにとって「ストレスコントロールすること」はどれくらい重要ですか。



チェック

2 あなたのストレスコントロールに対する「自信」はどのくらい？

「まったく自信がない」を0、「とても自信がある」を10とした場合、今のあなたには「ストレスコントロールする」自信がどれくらいありますか。



あなたにとって「ストレスコントロールがどれくらい重要か」「自信はどれくらいあるのか」の2つを理解しておくことはとても大切です。

「重要だ」と思っているほど、人はそれを成しとげようとします。また、「自信」があるとき、人はたいていその行動を「できる」ものです。「重要だ」という思いと「できる」という自信があるからこそ人はその課題に立ち向かい、チャレンジしつづける元気がわいてくるのです。

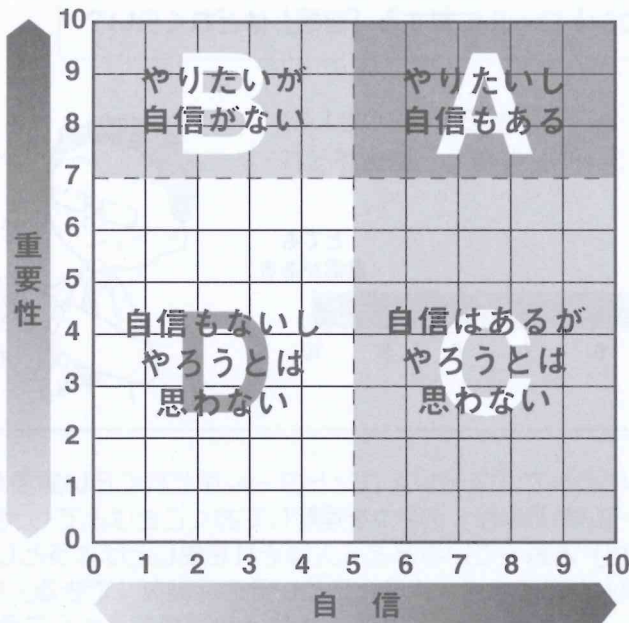
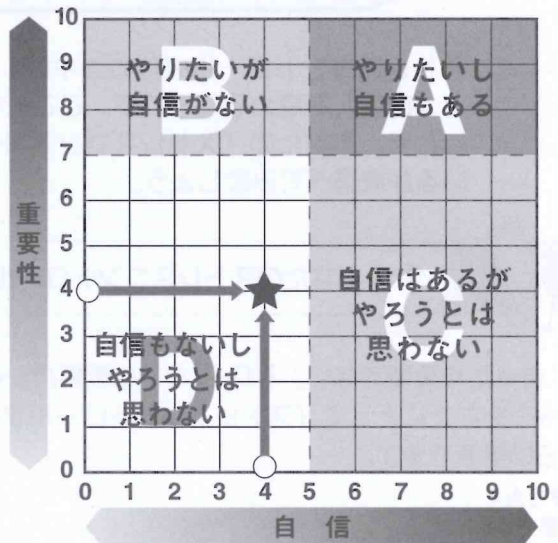


3 あなたがストレスコントロールをしたい気持ちはどのくらい？

チェック1とチェック2で確認したあなたの重要性と自信の点数を下の図に書き入れてみましょう。この図によって、あなたの「ストレスコントロールしたい気持ちが」どれくらい高まっているかがわかります。

たとえば「重要性4、自信4」の人の場合は右の記入例のようになり、ストレスコントロールに対して「やめようとは思わない」という状態にあることがわかります。なお、★印の位置が図の右上にあればあるほど「ストレスコントロールしたい気持ち」が高まっているといえます。

【重要性4・自信4の人の記入例】



あなたのストレスコントロールしたい気持ち(★印の位置)が、たとえばAとBの間にある場合は、AとBのうち、今の自分の気持ちに近いほうを選びましょう。

# あなたのストレスの徴候は…？

●以下の質問について、あてはまる項目をチェックしてみましょう

## 1. ストレス状態が疑われる行動

第1回	第2回		第1回	第2回	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	よく食べ過ぎてしまう	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	よく飲み過ぎてしまう
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	睡眠剤を使用している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1日30本以上タバコを吸う
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	よく眠れない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	よく夢でうなされる
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	たびたび学校や会社を休む	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	たびたび事故にあう
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	よく忘れ物やなくし物をする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	よく約束の時間や期限に遅れる
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	毎日日課を変える	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	よく泣く
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	物事に集中できない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	持久力がない
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	優柔不断である	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	自己主張ができない
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	怒りっぽく協調性に欠ける	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	無茶な運転をよくする
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	よく同じ質問を繰り返す	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	神経質な癖やしぐさがある
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	セックスに対する興味がない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	性的にだらしない
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1回目 <input type="text"/> 点 2回目 <input type="text"/> 点

## 2. ストレス状態が疑われる身体症状

第1回	第2回		第1回	第2回	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	疲れやすい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	食欲がない
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	よく風邪をひく	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	よく立ちくらみやめまいがある
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	よく肩がこったり腰が痛くなる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	よく関節が痛くなる
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	よく頭が痛くなる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	よくお腹が痛くなる
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	よく下痢をする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	よく便秘をする
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	よく湿疹ができる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	生理が不順である
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	よく脈が乱れたり速くなったりする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	血圧が高い
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1回目 <input type="text"/> 点 2回目 <input type="text"/> 点

## 3. ストレス状態が疑われる考え方や気持ち

第1回	第2回		第1回	第2回	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	すぐ心配したり悲観したりする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	自己嫌悪に陥ってしまうことがよくある
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	他人を信用できない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	空想にふけることがよくある
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	自分のしたことに自信がもてない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	考えがすぐ混乱してしまう
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	自分は何でもできると思う	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	何事にも興味がわかない
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	気持ちが激しく動揺する	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	孤独感に陥ることがよくある
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	何となく不安でしょうがない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	気持ちが沈む
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	死にたい気持ちになることがある	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	気持ちが空っぽになっている
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1回目 <input type="text"/> 点 2回目 <input type="text"/> 点

1回目の合計  点 2回目の合計  点

●チェックした項目を数えて、合計欄に数を記入しましょう。項目の数あなたの得点です。

➡ 得点についての解説は裏面に

# あなたのストレス徴候の判定

## 合計得点の判定

### ◆10点未満

大変安定した精神および身体状態なので、このままの状態を維持してください。

### ◆10点以上20点未満

安定した状態ですが、少しストレスが溜まり気味です。もう少しストレスをコントロールする工夫が必要です。

### ◆20点以上30点未満

かなりストレスが溜まっている状態ですので、積極的なストレスコントロールが必要です。もし自分で解決できないときは専門家の力を借りるとよいでしょう。

### ◆30点以上40点未満

本格的なストレス状態です。専門家に相談しながら積極的なストレスコントロールが必要です。

### ◆40点以上

早急に専門家に相談してください。

## 各項目得点の判定

### 1. ストレス状態が疑われる行動

この項目だけで8点以上の場合、ストレスがあなたの行動に影響を及ぼしていると考えなければなりません。まずは、ゆっくり深呼吸をして、あせらず、ひとつずつ問題を解決していく必要があります。もう少し気持ちに余裕を持ち、ゆっくり行動することをこころがけてください。また、ストレッサー（ストレスの原因）を取り除く努力や自分自身のストレスコントロール方法の活用、新しい方法の習得など必要です。

### 2. ストレス状態が疑われる身体症状

この項目だけで5点以上の場合、ストレス過剰が身体症状として現れている状態なので、積極的なストレスコントロールと休息が必要です。たとえ自分でストレスをコントロールしていると思っても、からだは休息を求めています。

### 3. ストレス状態が疑われる考え方や気持ち

この項目だけで5点以上の場合、精神的にストレスに負けている状態なので、気分転換や自分の得意なストレス解消法を試みたり、親しい人に悩みを打ちあげたり、積極的な考えに切りかえたりすることが必要です。この状態では一人で解決することは大変難しいですので、できれば他人の手を借りましょう。

## ストレスについて 考えてみましょう

- 次の項目の中で、あなたがストレスに対して持っているイメージで当てはまるものがあれば□に✓(チェック)してください

1.  ストレスはないほうがよい
2.  ストレスが多いとうつ病やノイローゼになる
3.  ストレスが多いと糖尿病が悪化したり心臓病になりやすくなる
4.  ストレスに負けるのは弱い人間である
5.  ストレスの原因は取り除くことができる
6.  コントロールできないストレスはない

- あなたにとってストレスとは？

- ・ あなたのストレスの原因は何ですか？

- ・ あなたはストレスによってどんな不利益をこうむっていますか？

- ・ あなたのストレスはコントロールできると思いますか？

## ● 表のページでチェックした項目について考えてみましょう

### 1. ストレスはないほうがよい

ストレスはいやなもの必要のないものというイメージがあります。しかし、人が興奮・緊張している状態はすべてストレス状態であり、ストレスが全くない状態とは緊張・興奮が全くない状態、つまり、喜怒哀楽もなくほとんど死んでいるのと同じ状態なのです。とはいっても、ストレスが多すぎれば心身に悪影響を及ぼしますので、ストレスが多いときと少ないときが適度に混ざり合った状態が最も望ましい状態といえます。つまり、ストレスは人生の調味料なのです。ストレスをなくすのではなく、うまくコントロールできれば、人生は楽しくなります。

### 2. ストレスが多いとうつ病やノイローゼになる

ストレスが多いと必ずうつ病やノイローゼになるというわけではなく、中にはストレスがあったほうがいきいきする人もいます。しかし、ストレスにうまく対処できないとうつ病やノイローゼなどの精神疾患になりやすいことは事実です。

### 3. ストレスが多いと糖尿病が悪化したり心臓病になりやすくなる

よく風邪は万病の元といわれていますが、ストレスこそ万病の元です。胃潰瘍だけでなく、高血圧や糖尿病、高脂血症、気管支喘息、脳卒中、心筋梗塞などの身体的な病気（心身症）から、躁うつ病や神経症などの精神疾患までも引き起こすことがあります。

とくに、ストレスが多いと血糖値が上がるということが知られていますし、ストレスを作り出しやすいタイプの人（A型行動パターンの人など）などは、逆のタイプ（B型行動パターンの人など）の人に比べて、1.5倍から2倍心筋梗塞になりやすいと言われています。

### 4. ストレスに負けるのは弱い人間である

ストレスをうまくコントロールできないことと人間の強い弱いは関係ありません。肉体的に強い人でも精神的に強いとは限りませんし、どんなに精神的に強い人でも、大きなストレスにさらされたときに病気になってしまうことがあります。

### 5. ストレスの原因は取り除くことができる

ストレスの原因は騒音や悪臭などの環境要因から人間関係までさまざま、必ずしも取り除けるものばかりではありません。そんなときにどう対処するかが重要なのです。

### 6. コントロールできないストレスはない

ストレスコントロールの方法は、休養をとったり、お酒を飲んだり、スポーツをするなどのいわゆるストレス解消法だけではありません。受け止め方を変えたり、生きがいを持ったり、人に支えてもらったりなどさまざまな方法があります。これらの方法を組み合わせることで、どんなに大きなストレスでも自分の耐える限界内にコントロールすることができます。

ここでもう一度リーフレット1の「重要性和自信のチェック」をやってみましょう

## ストレスコントロール質問票

●以下の質問について、あてはまる項目にチェックしてみましょう

	1回目			2回目		
	はい	ときどき	いいえ	はい	ときどき	いいえ
1. あなたは自分の中のストレスに気づいていますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. あなたはストレスの原因を取り除くことができますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. あなたは自分でストレスをコントロールできると思いますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. あなたは自分のストレス状態を改善する努力をしていますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. あなたは睡眠を十分とっていますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. あなたは週に数回運動を楽しんでいますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. あなたは栄養や体重に注意して生活していますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. あなたは1日2・3杯のコーヒーまたはそれと同量のカフェイン量で抑えていますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. あなたはタバコは吸いませんか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. あなたはアルコールを1日2合以下に抑えていますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. あなたは緊張状態から素早くリラックスができますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. あなたは言葉や絵を用いた暗示によってリラックスできますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. あなたは仕事場や家庭をきちんと整理整頓できますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. あなたは素早く重要な仕事を片づけることができますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. あなたは自分の気持ちや希望、意見などを自分から主張できますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. あなたはどんな時でも相手の話をよく聞けますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. あなたは他人との意見が異なる場合に意見調整できますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. あなたの家族や友人、同僚との関係は良好ですか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. あなたは仕事以外に楽しめる趣味や習慣を持っていますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. あなたは仕事上の問題を上司や同僚に相談しますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. あなたは周囲の人のストレスを減らすように心がけていますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. あなたは自分に対して優しく寛大ですか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. あなたは他人に対して優しく寛大ですか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. あなたはあまり心配しない方ですか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. あなたはいつも楽しい気分になれる活動をしていますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

●「はい」は4点、「ときどき」は2点、「いいえ」は0点として、すべての点数を合計してください

$\text{個数} \times \text{1個の点数} = \text{小計}$
---

個数	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1個の点数	4	2	0	4	2	0
小計	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
総合計点	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>		

➡ 得点についての解説は裏面に



# あなたのストレスコントロール度の判定

## 判定

### ◆80点以上

大変上手にストレスをコントロールしていると思われます。このままの考え方や行動を持続させ、人生を楽しんでください。

### ◆60点以上80点未満

一応うまくストレスをコントロールしていると思われますが、まだまだ改善の余地があります。「ときどき」とか「いいえ」と答えた項目を参考にして、ストレスをコントロールしてください。

### ◆40点以上60点未満

あまりストレスをコントロールしているとはいえないようです。「ときどき」とか「いいえ」と答えた項目を改善していきましょう。

### ◆20点以上40点未満

もっと積極的にストレスをコントロールする必要があります。専門家に相談しながらストレスコントロールを勉強しましょう。

### ◆20点未満

現在ストレスが多い少ないにかかわらず、自分自身のストレスコントロール方法をもう一度考え直してください。専門家に相談された方がいいでしょう。



## あなたのストレス コントロール法は…？

● 次の項目の中で、あなたに当てはまるものがあれば□に✓(チェック)してください

1.  私は仕事や日常生活におけるストレスをたくさん抱えている
2.  私にはストレスは全くない
3.  私はストレス解消法をたくさん持っている
4.  私には困ったときに助けてくれる人が周りにいる
5.  私は大きなストレスも乗り越える自信がある

● あなた自身のストレスコントロール方法をお書きください

● どうすればあなたは今のストレスをコントロールできるでしょうか

## ● 表のページでチェックした項目について考えてみましょう

### 1. 私は仕事や日常生活におけるストレスをたくさん抱えている

ほとんどの人は、仕事や人間関係、家庭や地域での役割など毎日の生活でストレスを感じています。とくに現代社会はストレス社会とも呼ばれ、ストレスの原因（ストレッサー）がたくさんあります。できれば無駄なストレスや悪いストレスはない方がいいのですが、いったい何が無駄で何が悪いかの判断もまた難しいものです。人はストレスがなくなると同時に生きる気力もなくなってしまう場合（退職した人が陥る「濡れ落ち葉症候群」など）もありますし、ストレスがかえって人生を楽しくしてくれたり、やる気を出させてくれることもあります。大切なことはストレスをなくすことではなく、自分がコントロールできる範囲内に収めておくことです。

### 2. 私にはストレスはまったくない

ストレスがまったくない人はいません。そう思えるのは、自分でうまくコントロールしている証拠です。しかし、これからの人生を送っていく上で、コントロールが困難なストレスに遭遇することがないとはいえません。その時のために、ぜひストレスコントロールの勉強をしてください。

### 3. 私はストレス解消法をたくさん持っている

ストレスを完全になくすことはできませんが、いわゆるストレス解消法はたくさんあります。お酒やカラオケ、旅行、スポーツ、入浴、おいしい物を食べるなど人はさまざまな解消法を持っています。重要なのは、解消法をいくつも持っていて、毎日少しずつストレスを減らすことです。ストレス解消法がひとつしかない、それにのめり込んでしまい、それがかえってストレスを増やす結果になってしまうことも少なくありません。また、いわゆる一般的な解消法では、大きなストレスに耐えられませんので、生きがいや人の支えなどその他のコントロール方法も知っておく必要があります。

### 4. 私には困ったときに助けてくれる人が周りにいる

人間は社会の中で生活をしています。社会生活の中から生まれてくるストレスが非常に多い反面、人は他人の力を借りてストレスをコントロールしていることも少なくありません。困ったときに助けてくれる人がいることは、ストレスをコントロールする上で最も重要なことです。

### 5. 私は大きなストレスも乗り越える自信がある

どんなストレスも乗り越えられるという自信を持つことは大変素晴らしいことです。そんな人は自分に自信のある人ですが、その自信が本物であるかをしっかり検証する必要があります。今の状態であればという条件がつくかもしれませんし、今のように健康であるとか今のように支えてくれる人がいるという条件つきかもしれません。人はいろいろなものを失い、また別のものを手に入れます。どのような状況であっても、どんなストレスであっても乗り越えていくためには、いろいろなストレスコントロール方法を身につけていることが大切です。

ここでもう一度リーフレット1の「重要性と自信のチェック」をやってみましょう

## あなたはストレスと どうつき合いますか？

### ●あなたはストレスコントロールをどんな方法でやってみたいですか？

- 積極的に問題を解決したい
- とにかくイライラや不安な気持ちを落ち着かせたい
- 自分のものの見かたを変えて、ストレスに強くなりたい
- その他（  ）

### ●上記でチェックした項目についてのアドバイス

積極的に問題解決したいという人へ

<アドバイス>

- ・すでに同じような経験をした人から話を聞く
- ・本や専門家などから、自分に必要な情報を集める
- ・過ぎたことは次の対策と考え、新たにどうしていくか考える
- ・問題解決の計画を立てる

気持ちを落ち着かせたいという人へ

<アドバイス>

- ・誰かに話を聞いてもらう
- ・スポーツや買い物など、趣味を楽しむ
- ・リラクゼーションを取り入れる

物の見かたを変えたいという人へ

<アドバイス>

- ・悪いことばかりでないと、楽観的に考える
- ・自分には手に負えないこととあきらめる
- ・無理にでも忘れるようにする



- あなたのストレスコントロールの具体的な方法を考えましょう。いろいろな方法を組み合わせて自分に合ったストレスコントロールを実行しましょう。

Blank space for writing stress control methods.



### 考えかたを変える7つのステップ

- 1 困っていること、困っている問題をはっきりさせよう
- 2 どういう場面で、その問題が起こっているか、考えてみよう
- 3 その場で生じている感情、行動、思考について調べよう
- 4 その思考が、その時の感情や行動にどのように影響しているか、考えてみよう
- 5 その思考が適切か、役に立っているか、考えてみよう
- 6 同じことも、別の思考、見方ができないか、考えてみよう
- 7 その別の思考、見方を実行してみて、どうなるか、試そう

(参考：井上和臣「心のつばやきがあなたを変える」星和書店)

# 宣誓書

私こと  は、下記の目標を達成するために努力することを誓います。

## 1. 短期達成目標

年 月 日までに

を達成いたします。そしてこれを達成したときには

をします。

## 2. 中期達成目標

年 月 日までに

を達成いたします。そしてこれを達成したときには

をします。

## 3. 長期達成目標

年 月 日までに

を達成いたします。そしてこれを達成したときには

をします。

年 月 日

実行者

年 月 日

立会人

# 試してみましょう。 こんなストレスコントロール法

## 1.呼吸法によるセルフリラクゼーション

### からだの力を抜く

- 1 からだの中の力を抜く
- 2 腕や足の重みを感じる
- 3 手足がゆったりしている感じがしてくる
- 4 口の力も抜く

### ゆっくり息を吐く

- 1 頭の中では何も考えず、からっぽにする
- 2 ゆっくりと「ふうー」と心のなかで言いながら息を吐く
- 3 ゆっくり息を吐きながら同じ言葉を繰り返す
- 4 リラックスできているかを気にしない



### 練習方法

- 1 練習は、1回10分から15分くらい
- 2 食べた直後は、リラックスしにくいので避ける
- 3 服装は自由だが、ゆったりしたものがよい

(参考：内山喜久雄「ストレス・コントロール」 講談社)

## 2.ちょっとしたところの切りかえを

### 他人を信頼してみましよう

- 1 他人は信用できないという思い込みや、だまされているのかもしれないという疑いの気持ちから、怒りを爆発させることになるのは、自分にとっても、相手にとっても、ばかげたことです。
- 2 すべてを自分で管理することをやめて、相手を信用し、まかせるようにしてみましよう。初めは、ちょっとしたことでかまいません。ささいなことなら、目をつむって、相手にまかせてみるができるでしょう。
- 3 相手を信頼すれば、相手もあなたを信頼してくれます。このようにお互いを支えあう関係を持つことは、あなたの人生の質を高めるものです。

# ストレスを コントロールするためのヒント

## ● 自分のストレス対処法を知る

あなたのストレス対処方法はどんな方法ですか。人は必ずストレスに対処する自分流の方法を身につけています。日頃は無意識に対処しているのですが、その対処法は大きく分けると以下の4つに分類できます。さて、あなたはどのタイプでしょうか。

1. ストレスになるようなことはできるだけ避ける
2. ストレスに立ち向かっていく
3. ストレス状態をストレスと感じないように考え方を変える
4. ストレス状態が改善されるまで、1人または仲間と一緒に耐える



## ● 大きなストレスを乗り越えるためには

人生には避けることのできない大きなストレスがあります。たとえば家族の死や自分が重病で入院してしまったときなどですが、これらの大きなストレスを乗り越えるためには、周りで支えてくれる人や自分自身の生きがい、人生の目的・目標を持つことが大切です。



## ● ストレスに強くなるためには

ストレスに負けないためには強くなるのがひとつの方法です。肉体的に強くなることもストレスに強くなる方法ですが、肉体的に強いことと精神的に強いことは違います。精神的に強くなるのは大変難しいことです。肉体的な鍛錬と違い、他人から強制されて強くなるものではないので、自分で学び、自分で鍛えていかなければなりません。





## ● ストレスを小さくするためには

ストレッサー（ストレスの原因）からは逃れられなくてもストレスを小さくすることはできます。ストレスの大きさは、ストレッサーによって決まるのではなく、ストレッサーをどう受け止めるかによって決まるのです。同じことを言われても好きな人から言われた場合と、嫌いな人から言われた場合では感じ方が全く違いますし、同じことをしても試練と思えば頑張れますが、無駄なことをやっているとせば辛いものです。人間関係のストレスは、ほとんどこの受け止め方に問題があるといってもいいでしょう。

この受け止め方というのは自分の問題なのです。つまり、ストレスの多くは自分で作り出しているものですし、自分でコントロールできるものなのです。ストレスの原因を人のせいにはしてはいけません。

## ● いわゆるストレス解消法を身につけるためには

ほとんどの人はストレスをコントロールするために、いわゆるストレス解消法を身につけています。多くの人は、酒を飲んだり、旅行に行ったり、遊んだりして日々のストレスを解消していますが、必ずしも解消法をうまく活用していません。ストレスを完全になくすのではなく、日常生活の中で少しずつストレスを少なくしていくことができればいいのです。そのためには、寝ることも、食べることも、テレビを見ることもすべて解消法です。自分の解消法をもう一度確認し、有効に利用しましょう。そして、できれば一つリラクゼーション技法（ヨガ、座禅、瞑想、自律訓練法など）を身につけましょう。



リーフレット7の「ストレスをうまくコントロールしていますか」に移る前に、2&7の「ストレス徴候質問票」と3&7の「ストレスコントロール質問票」を再度チェックしましょう

## ストレスをうまく コントロールしていますか

● ストレス徴候質問票の得点とストレスコントロール質問票の得点は1回目と比較して変化していましたか？

● あなたのストレス・コントロール方法はどのように変化しましたか？



1. 修正または新たに獲得した方法

2. これから取り入れたい方法

● あなた自身またはあなたの生活で変わった点がありますか？

1. 身体的な変化 (例：肩こりが軽くなった)

2. 精神的な変化 (例：イライラすることが減った)

3. 性格や考え方、行動などの変化 (例：前向きに物事を考えることができるようになった)

4. 生活上の変化 (例：忘れ物が減った)

