

# ストレスとのつきあい方

制作：浜松市精神保健福祉センター

## ストレスとは？

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。天候、騒音、病気、睡眠不足、人間関係、学校や仕事など、日常の中のさまざまなものが刺激となり、ストレスの原因になりえます。

また、進学や就職、結婚や出産といった喜ばしい出来事も、刺激であり、ストレスにつながる可能性があります。

### 環境的なストレス

気温  
湿度  
騒音

### 心理的なストレス

不安  
緊張  
悩み

### 身体的なストレス

睡眠不足  
病気 ケガ

### 社会的なストレス

人間関係  
仕事 学校



適度なストレスはやる気や集中力を高めたり、モチベーションの向上になりますが、過度なストレスにさらされていると、こころや体の調子をくずしてしまうことがあります。

## 自分のストレスサインを知ろう

ストレスを受けている状態では、眠れない、お腹が痛くなる、怒りっぽくなるなど、何かしらストレスサインがあらわれます。

### こころのサイン

- ・いろいろ
- ・泣けてくる
- ・意欲の低下
- ・判断力、記憶力の低下



### からだのサイン

- ・不眠 ・食欲不振
- ・頭痛 ・肩こり
- ・胃腸の不調
- ・疲れがとれない
- ・血圧上昇



サインが出ているからといって、こころの病気というわけではありませんが、気がつかないままストレスを受け続けると、調子をくずしてしまい、こころの病気につながることもあります。

サインのあらわれ方は人それぞれ。まずは、自分のサインを知り、気づけるようになると、休息をとる、気分転換をするなどのセルフケアが早めにとれるようになります。



# ストレスと上手につきあうために

日常生活でストレスをなくすことは難しいと思います。ストレスと戦うよりも、上手につきあい、コントロールしていくことを考えてみましょう。

## 毎日の生活習慣を整えよう

良質な睡眠・バランスのとれた食事・適度な運動

こころの健康の基礎固めになります



## ストレスケアは3つの R を意識しよう

休息や休養（Rest）、ストレッチや音楽など緊張をほぐすリラクゼーション（Relax）、運動や旅行など趣味娯楽や気晴らし（Recreation）を意識してケア方法を考えてみましょう。



- ・ぐっすり眠る
- ・ストレッチをする
- ・温泉につかる
- ・おいしいものを食べる
- ・ぼんやりと窓の外を眺める
- ・アロマをたく

- ・歌う
- ・気の合う人とおしゃべり
- ・ペットとふれあう
- ・いらぬものを捨てる
- ・音楽を聴く
- ・料理を作る



無理をせず自分に合う対処法を見つけることが大切です。

## 自分の考え方のクセを知ろう

考え方のクセが、ストレスをためやすくしているかもしれません。クセを知り、ストレスケアを考えるヒントにしましょう。



### 白黒思考

曖昧な状態が受け入れられず、何事も0か100で考える

### 極端な一般化

些細な事実を、すべてのことにあてはめて結論づけてしまう  
(例: ちょっとした失敗=もう何をやってもダメと結論づける)



### べき思考

何事にも「こうするべき」「こうあるべき」と考え、自分を束縛したりハードルを上げてしまう

## 自分にかける言葉を変えてみよう

ついつい頑張りすぎていませんか？  
自分にこんな言葉をかけてみることも  
ストレスケアに効果があります。

- 「リラックスしよう」
- 「無理なくていいよ」
- 「時間が解決してくれる」
- 「大丈夫」
- 「それで十分」
- 「ま、いいか」
- 「一休みしよう」



## 困ったときは誰かに話してみよう

困った時やつらいときに、話を聞いてもらうだけでも気持ちが落ち着くことがあります。話しているうちに自分が大切にしたいことや解決策が見つかることもあります。

こころのほっとライン

☎ 053-457-2195

平日 午前9時～午後4時  
(祝日・年末年始を除く)



こころとからだの不調が続く時には、  
専門家（医療機関や行政機関など）に  
相談することも検討しましょう。