



2021 summer

ストレスに負けないために必要なことは、ストレスの原因とその正体を理解し、正しく付き合うこと

## ストレスマネジメントで心のケアを

新型コロナウイルス感染症の拡大によって、私たちがこれまで当たり前だと思っていた日常は一変しました。

子どもたちは順応力が高いので、マスクが必須だったり、給食を食べる時間はおしゃべり禁止だったり、今まででは考えられなかった今の生活が通常になりつつあります。しかし、外出を控えたり、家にいる時間が多かったり、目には見えないストレスがたまっているかもしれません。そこで今回はストレスマネジメントについて、田中純先生にお話しいただきました。

**田中 純 (たなかじゅん)**

心理教育カウンセラー、一般社団法人コミュニティ・カウンセラー・ネットワーク代表理事



お金を使うとお金は減りますね。それでは気を遣うと…？やはり減ってしまいます。気力が減る、気力が無い、という状態になってしまいます。気が進まない、気が乗らない、気が向かないということが起きてきます。そして悲しい事件や事故が増えるという現実も起きています。

現在、新型コロナウイルス感染防止のために「気を緩めないように」「リバウンドがくるから気を引き締め続けて」と毎日のように言われ、人々は気を遣いっぱなしの状態です。そこで専門家が厚生労働省も「心のケア」が必要と繰り返し言っています。それでは「心のケア」ってどんなことをしたらよいのでしょうか。毎日歯を磨かないと虫歯になりますね。心も同じです。毎日できるケアをすることで、極端に悲しいことのみならず、小さな困ったことも解決できるかもしれません。

ストレスマネジメントの話をしてしまおう。

そもそもストレスって何でしょう。

この船が左から右に進んでいくのに無くてはならないものが「風」です。風を赤い矢印で表します。この風によって船が前に進み、行きたいところに行けます。夢が実現できます。その原動力になっているのが「風」である赤い矢印です。と同時に、赤い矢印はストレスの元にもなります。想像してみてください。突風が吹いたら、船はどうなりますか。バランスを崩します。場合によっては転覆するかもしれません。乗組員はへとへとなるでしょう。つまり赤い矢印は、前に進む原動力にもなるし、ストレスの元にもなっています。この画像でいうストレスマネジメントとは、「船を壊さない、沈めない、乗組員も疲れさせない、しかも行きたいところに行く、願っていることを実現する」ということです。



今後、赤い矢印はストレスの原因を表すことにします。

### ストレスとの賢い付き合い方

ストレス



#### 作戦1 ストレッサーを減らそう

ストレッサーとは、心や身体にかかる外部からの刺激のことです。

#### ストレッサーの例

- ・いじめ
- ・輝かしい成功
- ・宿題
- ・卒業・入学
- ・お金が足りない
- ・クリスマス
- ・転校・転職
- ・デート

#### ストレス反応の例

- ・筋肉の緊張
- ・過眠・不眠
- ・呼吸や脈拍の乱れ
- ・不登校
- ・疲労
- ・引きこもり
- ・イライラ
- ・いじめ・キレる

嬉しいことやおめでたいこともストレスの原因になります。

ストレッサーの共通点は何でしょうか。

ストレッサーになるキーワードは「どうしよう」です。「デートに誘われた」という嬉しいことであっても、「どうしよう」「ドキドキしちゃう」という刺激となり、呼吸や脈拍の乱れなどを引き起こすストレッサーになるのです。

右上の図を見てください。いくつかの「どうしよう」がストレッサーとなり、赤い矢印のストレスがハートを傷つけています。

それでは赤い矢印の重さを減らすにはどうしたらよいのでしょうか。

まず、「どうしよう」を減らせばよいですね。「どうしよう」から「そうしよう」「ああしよう」「こうしよう」を見つければ、「どうしよう」が減らせます。また、「どうしよう」と思わず、「どうしようもない」と思ったり、「どうにかなる」と対処能力を身に付ければストレスに強くなります。心身の病気になるようにするには「どうしよう」の状態を長引かせないことが大切です。「どうしよう」の他にも、「変化や新しいこと」もストレッサーになります。夏休み明けは特に気が減入るお子さまもいるので、気を付けてほしい時期です。



# STRESS

ストレス=何らかの原因により  
体が影響を受けた状態

「お金が足りない」

「宿題が間に合わない」

どうしよう

「デートに誘われた」

ストレス反応  
ストレッサーによる  
心身の歪み、傷つき

分銅=ストレッサー  
=ストレスの原因  
心や身体にかかる外部  
からの刺激  
様々な分銅の総和が負  
荷となる

ストレス対処資本  
私はストレスに負けない  
7つの行動を提案し  
ています

#### 作戦2 ストレス対処資本を増やそう

赤い矢印の重さを減らすと同時に、青い矢印を大きくすることで心身への影響を減らすことができます。この青い矢印がストレスマネジメントのイメージです。

ストレスと付き合う7つの行動をご紹介します。「ゴジラはリスさ」この語呂合わせで、7つの行動を覚え、そして実践していただけたら、いざというときに慌てずに行動できるでしょう。

- 1 **ゴ** 合理的に考える
- 2 **ジ** 自分のことは自分でする
- 3 **ラ** ライフスタイルを改善する
- 4 **は** 発散・表現する・たのしむ
- 5 **リ** リラックスする
- 6 **ス** スキルを磨く
- 7 **さ** サポートを確保・活用する

それぞれの項目の具体的なお話はまた改めて。1日15分でできる、お子さまに実践していただきたいストレスマネジメントの生活習慣があります。それは、

- ・おうちに帰ったら、お話をきいてもらう
  - ・おうちに帰ったら、ゆっくりリラックスする
- 保護者さまは「傾聴」してあげてください。「聴く」という漢字には、「耳」と「目」と「+心」が含まれています。「+心」とは「プラスの心」つまり、「肯定的な関心を示すこと」です。聴く時のポイントが3つあります。

①最後まで聞き、口を挟まない②とりあえず、否定しない③自分の言いたいことは後回し  
3つのポイントを心がけ、お子さまがリラックスできるように聴き上手になってあげてください。

お子さまにとって一番頼りにしている大人は、保護者さまです。お子さまが言葉にならない不安や心配、怖いと思う気持ちを持っていそうな時は、まずはじっくり話を聴いてあげることが大切です。お子さまが気持ちをゆっくりと話せるような機会と時間を作ってあげましょう。忙しい日々、なかなかゆっくり時間を取ることは難しいですが、何よりも心のケアを優先することで、積み積もったストレスから心身に影響が出てしまうことを防ぐことができます。口をはさむことなく最後まで聴き、否定せずに「話してくれてありがとう」と受け止めてあげましょう。