

【この冊子が必要な人たちは・・・】

ストレスフルな環境

突然死・過労死が最も多い壮年期の人々の大半はストレスフルな環境に身を置いている。戦後の高度成長期を迎え、ハッパルがはじけた現在の日本の職場はめまぐるしく変化してきた。2000年度には政府によってIT化が推し進められるなど加速度的に変化していく職場環境に、働く人々は即座に適応することを求められている。コンピュータが職場に導入されるようになると、人々にさまざまなストレス反応がみられるようになった。コンピュータに感情適応反応を示し感受性や共感性を失ったテクノ依存症や反対にコンピュータ操作に自信がなく不適応反応を起したテクノ不安症といった心理的ストレス状態をテクノストレスと定義している研究者もいる。



敵意、攻撃性と生活習慣

攻撃性や敵意と何らかの形で関係していた生活習慣。

- ①. 飲酒、②. 喫煙、③. 食生活、④. 運動。

以上の4つが敵意や攻撃性との関連において目立っている。

この4つは断片的な研究で繰り返し死亡率と関連があるとされた生活習慣とも重なる。

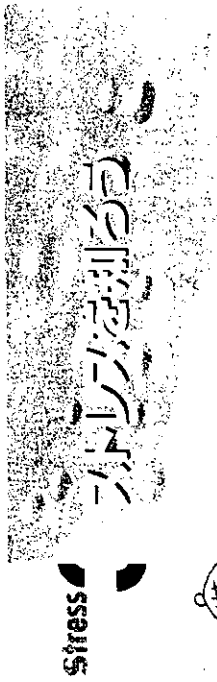
攻撃性や敵意と生活習慣のどちらが原因でどちらが結果に相当するのかわからない因果関係を考えると、攻撃性・敵意原因仮説が最も一般的な見解である。つまり、ライラなどの攻撃性やストレスを低減する手段の一つとして不健康な生活習慣が形成されるのではないかとこのことである。

心身症とは（日本心身医学会、1991年）

「身体疾患の中で、その発症や経過に心理社会的因子が密接に関与し、器質的でない機能的障害が認められる病態をいう。ただし、神経症やうつ病など、他の精神障害に伴う身体症状は除外する」

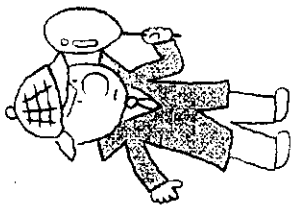
器質的障害・・・消化性潰瘍、潰瘍性大腸炎

機能的障害・・・片頭痛、過敏性腸症候群など



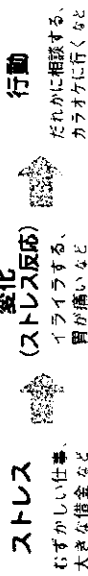
ストレスとはどのようなものなのでしょうか

私たちは、よくストレスの話をしますが、ストレスとは何かとあらためて聞かれるとよくわかっていないのかもしれない。



- ストレスとは、私たちの身近にあるできごとです。
- ストレスに出会うと、ストレス反応と呼ばれる変化が起きます。
- 私たちは、ストレスからのいろいろな影響を少なくする行動をとります。

このことを、簡単にまとめてみると、下の図のようになります



つまり、

- ストレスには、日常的な事から、人生の転機までいろいろなものがあります。



- ストレス反応には、からだの変化と、こころの変化があります。

- ストレスに対する行動は、ストレスそのものをなくす目的のもの、気を紛らわす目的のものがあります。

【ストレスを知ろう】

ストレスの概念

ストレス (stress) とは、もともと物理的な歪みを意味する言葉であったが、Selye (1936) が「生体に生じる生物学的歪み」を表す概念として医学の領域に導入した。Selyeのストレス学説は、基本的に生理学的なストレスのメカニズムに焦点を当てたものであり、ストレス過程における心理的要因の役割についてはほとんど考慮されていない。その後、心理学や心身医学の分野において、特に心理的ストレスが注目されるようになり、ストレスサー（環境からの刺激負荷）の生起から心身の疾患に至るまでの心理的ストレスの発生のメカニズムに関する研究が数多くなされた。

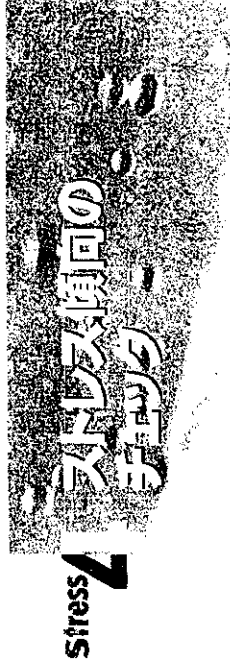
その後、数多くの研究をひもたせて、Lazarus & Folkman (1984) は、ストレスを「外的状況の特性や内的状態ではなく、環境の要求とその認知、およびそれに対する対処能力の認知との複雑な相互作用からもたらされる過程を指す」と定義し、ストレスサーに対する認知や対処過程を重視したトランスアクションル（下記参照）な心理的ストレスモデルを提唱した。

トランスアクションル（相互作用論）とは…

従来のストレス研究では、ストレスサーの強度や経験頻度によって疾患を予測するという一方向的因果モデルが想定されてきた。一方、ラザラスらの提唱した心理的ストレスモデルでは、環境と人間との双方向的影響過程が重視されている。この環境と人間とが、互いにある時点では原因となり、ある時点では結果となるというように、双方向的に影響し合うことをトランスアクションという。

ストレスの流れ

心理学的観点からは、ストレスサーが、ストレス反応を直接的に引き起こすのではなく、個人の認知的処理過程（個人の考え方）および対処行動が関与していると考えるのが特徴である。これは、同じストレスサーを経験しても、ストレス反応に個人差があることから、ストレスサーとストレス反応の間には他のことが影響しているのではないかと、この発想から生まれた考えである。



最近の自分にどのような傾向があるかチェックしてみましょう

	ある	ない
1 背中や腰が痛む		
2 肩や首すじがこる		
3 食欲がない・胃のぐあいが悪い		
4 どうき・風切れ		
5 体重が減っている		
6 頭が重かったり、痛かったりする		
7 めまいがする		
8 寝つきが悪かったり、眠りが強い		
9 物事に集中できない		
10 疲れやすい		
11 たいくつしている		
12 くよくよする		
13 イライラする		
14 気持ちにゆとりがない		
15 さびしい		
16 何もする気がしない		
17 前日の疲れが朝まで残っている		



もし、このような目覚めがあり、ストレスを自分で何とかしたいと本気で思っているなら、この小冊子はあなたのために立ちます。

7

【ストレス傾向のチェック】

くすすべてのスリージの対象者に必要

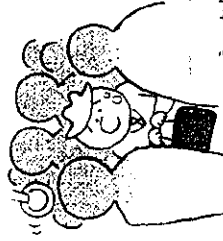
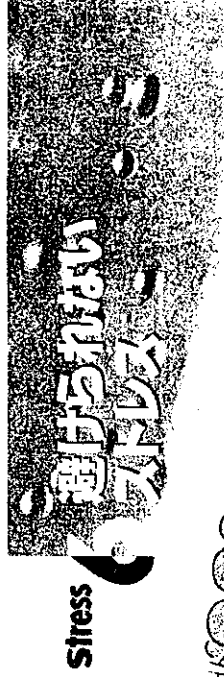
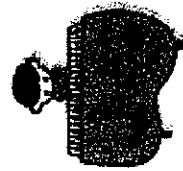
まずは自己診断

対象者に実施する前にストレス傾向（ストレス反応）のチェックを指導者自身が実施してみましょう。

このようなチェックリストを用いることによって、自分のストレス状態を簡単にチェックすることができます。左のチェックリストは、現在、自分がどのくらいストレス反応を示しているかをとらえるためのものです。

このほかにも、自分のストレス反応をより詳しく知りたいときには、SRS-18 という尺度を用いることもできる（付録●）。この尺度では、抑うつ不安、不機嫌怒り、無気力の3つにわけて、自分のストレス反応を知ることができます。

また、自分がストレスに対してどのように対処しているかを知りたいときには、TAC-24 という尺度を用いることもできる（付録●）。この尺度では、8種類に分けて、自分のストレスコーピングを把握することができます。



人生には、いろいろなことが起きます。自分自身が無気力になることもあり、親しい人との別れなど、避けることのできないできごとがあります。

うっかりしただけの失敗とか、親しい人との間でも行き違いが起きるように、毎日の生活の中にもストレスがあります。

仕事もストレスを生み出します。上司との関係、締め切り、苦情などのほかにも、仕事に行くために満員電車に乗ることもストレスになるでしょう。

そういう意味では、ストレスがあるのは当たり前なのです。問題は何がストレスであり、それにどう対応しているかにならな自身に気がついていいるかどうかです。

あなたのストレスは何でしょうか

記録をつけることは、自分を知るためにもとても重要です。この1週間を振り返って、自分のストレスを考えてみましょう。

わたしのストレス覚え書き(例)

日付	原因や人物は	ここから自分の変化(ストレス反応)	とった行動
3/6	交通渋滞	イライラした	音楽で気の転換

【避けられないストレス】

ストレス覚え書き (P.61 参照)

ストレスの問題を考えると、まず何が問題かを客観的に理解する必要があります。そのため、セルフモニタリングを行い、何が問題を明らかにすることが解決の第一歩である。

たとえば、出来事は覚えていても、それぞれの出来事に対してどのような気持ちになったのかを正確に覚えていない人はなかなかいないものである。このように、自分のことは自分がいちばんよく知っていると思いがちだが、意外にそれが「思い込み」であることも多くある。周囲の事態がうまくいっているときにはそれでよいかもしれない。ところが、さまざまなことから行きづまってきたときには、自分自身を見直してみるのも意外な発見があるかもしれない。

この覚え書きによってセルフモニタリングができ、



- ① 自分がそのくらいストレス反応を示し
- ② 自分がどのようなことをストレスサーと感じ
- ③ それらにどのように対処し(コーピング)
- ④ どのくらい怒り、イライラの特徴(性格のようなもの)を持っているかを捕らえることができる。

ストレスサー

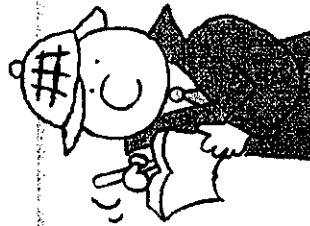
覚え書きの「原因や人物は」の欄に書くようなストレスの原因となるようなできごとをストレスサーと呼ぶ。大きく以下の2つに分けられる。

- ① 生活の中で体験するできごと (life event) である。極端な例が、心的外傷後ストレス障害 (PTSD) である。
- ② 慢性的に持続するような日常のいら立ちごと (daily hassles)。たとえば、家事や育児、仕事の多忙、人間関係のトラブル、騒音など。これらがイライラや不満、悩みの種といった慢性的なストレス源となる。それらが蓄積するとライフイベントの体験よりも大きな影響があるともいわれている。



わたしの ストレス覚え書き

日付	原因や人物は	ここからどの変化(ストレス反応)	とった行動



あなたのストレスの 特徴がわかりましたか？

いつも、きまった原因があったり、いつも、同じような反応や行動をしている場合には、対策も立てやすくなります。できると同じように、ストレス日記のかたちで記録してみましょう。さらに、自分のことがよくわかるようになります。

【ホームワーク（宿題）】

<準備期以降に必要>！指導のワンポイントアドバイス！

ホームワーク（宿題）を取り入れましょう

自己診断をその場で書いてもらうには、時間がかかると、正確性に欠けることがある。そのため、日記式のをホームワークとして課し、次回の面接までに書いてきてもらう（このことは、次の面接の動機づけになるだけでなく、最後にセルフ・コントロールできるようになるためには大変重要である）。

！指導のワンポイントアドバイス！

ホームワークの受け取り方

- ・ホームワークを持参した場合には忘れずにその場で正の強化（替めるなど、対象者にとってその行動が増えるきっかけになること）を与える。
- ・ホームワークをせずに、来談した場合も、ホームワークがあったことを覚えていたときには、そのことに対して正の強化を与える。
- ・ホームワークを全く行ってこなかったときには、その場で思い出し、記入してもらおう。
- ・しかる、けなすなどは、一般的に罰といわれ、その行動頻度が減ることが予想される。行動を変えようと思っっている意志そのものに注目する。



Stress ■ ストレスと健康の 関係

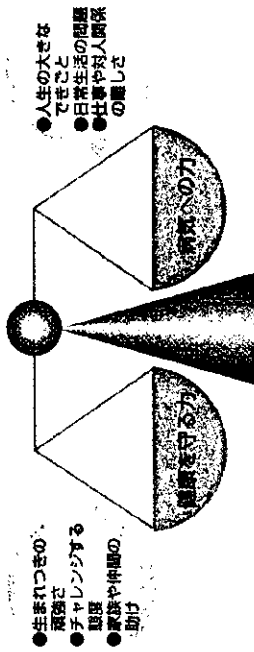
ストレスがどこからあなたの健康を悪くする力だとすると、それに抵抗する力が私たちにはあります。



うらやましいことに、生まれた時から、からだがじょうぶで、少々忙しいくらいが楽しいという人もいます。また、どんな困難でも、人生勉強のチャンスだと考える人は、どんどんチャレンジングするでしょうし、困難をストレスと感じにくいです。

あるいは、何かと面倒みてくれる家族、友人や先輩に囲まれているということも、健康を守る力になります。

ストレスを、病気に向かわせる力と、健康を守る力から考えると、この関係は、下のように、てんびんの絵で考えるとわかりやすくなります。



このように、ストレスの力が強くても、自分に、それに負けない力があれば、健康な生活を築くことができます。

健康を守る力は、ころがけや練習することによって、強くすることができます。

【ストレスと健康の天秤モデル】

ストレスの天秤モデル

右側をストレッサーと呼びます。これを歪めることは不可能なことが多いため、左側の「健康を守る力（コーピング）」を歪めることが重要である。

代表的なコーピングの資源

- ①身体的健康: 解決困難で慢性的に持続するようなストレス状況の場合は特に疲労や消耗に耐えうるような健康な身体が重要な役割を果たす。
- ②問題解決スキル: 問題を解決するために必要とされる技能を問題解決スキルという。これは、問題の定義、解決法の選択肢の考案、意思決定、解決法の遂行とその検証という過程から成り立っている。
- ③セルフエフィカシー: その行動をどの程度うまく行うことができるかという自信のようなものをセルフエフィカシー（自己効力感）という。自己効力感が高いほど、コーピングが促進され、維持される。
- ④社会的スキル: 円滑な対人関係を形成、保持するための技能を社会的スキルという。これによって、さらに周囲の人々の協力や援助をうける可能性が高まる。
- ⑤ソーシャルサポート: 他者から提供される有形または無形の援助をソーシャルサポートという。情緒的サポート、情報的サポート、実体的サポートがある。

＜発展＞ストレス対処の2つのキーワード

- I. 対処行動（コーピング）の獲得（P.37 参照）
情緒的な混乱の発生と鎮静は個人の認知的活動によってコントロールされており、問題を防止するにはストレスへの対処可能性を高めることが大切である。
- II. セルフコントロール（P.73 参照）
自分で自分の問題を解決できるように自分で自分をコントロールすることが大切である。



自動車を運転している時、無理な追い越しをかけられたりして、とても怖い思いをすることがあります。

ところが、多くの人は、怖い思いのすぐあとに「なんて無茶な運転をする奴だ！」と腹が立ってきます。

この場合、怖い思いをさせる経験もストレスですが、腹を立てることも大きなストレスになることが知られています。



せいかちでイライラして仕事に追われているような生活を送る人は、心筋梗塞を起こしやすいという研究があります。このような生活を送ることは、ダイナマイトをかかえて生活しているようなものです。

生活の特徴のなかでも、とくに、怒りやイライラが健康によくない影響をもっていることが明らかになってきました。



激しい怒りの感情が、血圧を上げることは、顔が赤くなったり、血管が浮き出て見えることから容易にわかります。

怒りを感じた経験から、特定の対象や相手に対して、敵意のある態度をもつようになってしまう。その結果、ストレスをやわらげるような友好的な人間関係を築くことが難しくなります。



怒りやイライラの感情は、粗暴で攻撃的な行動となることもあります。直接的であれ、言葉であれ、相手を攻撃することは、さらに状況を悪くさせ、ストレスを増やすことにつながります。

【ストレスと怒り】

タイプA行動パターンと冠動脈疾患

虚血性心疾患に関連する心理社会的要因として、最初に注目されたのがタイプA行動パターン（以下タイプA）である。1959年にフリードマンとローゼンマンが提唱したその行動特徴は、①目標を達成しようとする強い欲求を持つ、②競争心が異常に強く、敵意性を示しやすい、③常に周囲から高い評価を得ようとする、④多くの仕事に没頭し、絶えず時間に追われている（時間切迫性）などである。彼らはこれらの一連の行動特徴をタイプA行動パターンと名づけた。

しかし、1980年代半ば頃から、研究によってはタイプAと冠動脈疾患との関連性がみられないことも指摘され、タイプAの構成要素のうち、怒りや攻撃性・敵意が冠動脈疾患と関連の深い要素として取り上げられた。敵意性や怒りや攻撃性の強さは冠動脈疾患を進行させる役割を担っており、結果的に健康を損なうのではないかと、この反説は大変興味深いかもしれないが、一定した結果が得られておらず、決定的な証拠が得られておらず、現在も精力的に研究が行われている。

< 発展 >

怒りが原因で病気がかり死にいたるその生物学的心理社会的メカニズム

- 1) 怒りや敵意の高い人は、脳のセロトニン機能に減弱がみられ、闘争・逃走反応を起す交感神経系が強い一方で、副交感神経による鎮静反応が弱いという生物学的メカニズムが観察される。その結果として健康に問題（アテローム硬化症や冠動脈疾患）が起きる。
- 2) 怒りや敵意の強い人は、暴飲暴食、喫煙など、健康を害する危険因子となる行動を習慣にする傾向にある。
- 3) 怒りや敵意の弱い人は、結果的に他人を選ばずため、健康を増進ストレスの緩衝材となるソーシャルサポートが得られない傾向にある。

Stress 9 イライラ度のチェック

最近の自分にどのような傾向があるかチェックしてみましょう

次のようなことがあるでしょうか？	あてはまる	あてはまらない
① なくられたら、なぐり返すと思う		
② かっとなることを抑えるのが難しいことがある		
③ 私を嫌っている人は結構いると思う		
④ 友達の意見に賛成できない時ははきり言う		
⑤ 挑発されたら、相手を殴るかもしれない		
⑥ ばかにされると、すぐに頭に血がのぼる		
⑦ 陰で笑われているように思うことがある		
⑧ 自分の意見は通じないで主張する		
⑨ 権利を守るためには暴力もやむをえないと思う		
⑩ いらいらしている、すぐ顔に出る		
⑪ 嫌いな人に出会うことが多い		
⑫ 意見が対立した時には、議論しないと思ってしまう		

©1999 HP2000 研究会

採点の仕方

あてはまるを1点、あてはまらないを0点とします。そして、以下の番号ごとに合計得点を算出します。

A得点：②+⑤+⑩= 点

H得点：③+⑦+⑪= 点

P得点：①+④+⑨= 点

V得点：④+⑥+⑧= 点

次に、全体の合計得点を計算します。

A+H+P+V= 点



【怒り・イライラ度のチェック】

攻撃性などの本格的な質問紙

<日本版 Buss-Perry 攻撃性質問紙 (The Japanese Version of the Buss-Perry Aggression Questionnaire : BAQ) >

この尺度は、安藤ら (1999) が、複合的な特性として捉えられる攻撃性を多面的に測定する尺度として開発したものである。この尺度のもととなったのは、バスとペリー (Buss & Perry, 1992) の Aggression Questionnaire で、この尺度は、攻撃性の情動的側面である短気 (anger)、認知的側面である敵意 (hostility)、そして行動的側面である身体的攻撃 (physical aggression) と口語的攻撃 (verbal aggression) の4つの下位尺度によって構成されている。

本尺度は24項目という比較的少ない項目数で、情動・認知・行動という攻撃性の多面的特性を捉えることができるという特徴をもち、かつ、信頼性、妥当性についても十分な検討により確認がなされている。そのため、BAQは心理学的尺度としての要件を満たした有用性の高い攻撃性尺度であるということができる。

BAQの標準化は大学生を対象として行われたが、質問項目の内容・表現からいって、高校生以上の対象に実施可能である。

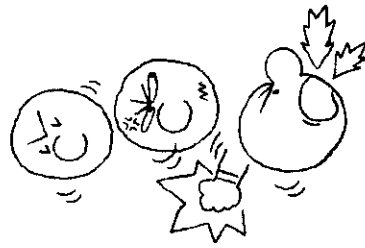
ストレスによる感情の変化

- ・ 怒り：ストレスによる影響が大きく、フラストレーションに陥ったり、自分にとって大切なものを失うことになるだろうと考えると、怒りが起る。
- ・ 不安：危害や喪失が起こる恐れのあるときや今後の見通しが立たない場合に生じやすい。
- ・ 抑うつ：強い影響を及ぼすと予測されるストレスサーに対して、自分ではどうにもできないと評価すると、抑うつ的な傾向がある。



合計点	怒り・イライラ度
0~6	低い
7~9	ふつう
10~12	高い

*ふつうの人でも、どれか得点が高いのはいないかチェックしてください。



A得点 怒り

私たちは、不愉快なことが起きると、それをおこした人物やできごとに対して、まず、怒りという不快な感情が生じます。同じことについても、あまり気にしない人から、すぐ頭にくる人までいます。

H得点 敵意

このような怒りの経路が繰り返されると、その結果、特定の対象や相手に対して、敵意という態度をもつようになります。これは、相手に対して悪意や否定的な見方をもち続けることを意味しています。

P得点 身体的攻撃

怒りや敵意は、具体的な攻撃に表れ、人や物に何らかの危害がおよぶような行動として示されます。典型的には、直接的で身体的な攻撃になって表れます。具体的には、相手を殴るとか、物を投げるといった行動です。

V得点 言語的攻撃

攻撃のなかには、言葉で相手を攻撃することもあります。どちらかといえば、男性はP得点が高く、女性はV得点が高いといわれています。

怒り・イライラの得点が高い人は、同じストレスに出会っても、他の人よりも感情的になりやすく、その結果、自分から人間関係を悪くして、ストレスをさらに強めてしまうような行動をすることがあります。

イラストのマネジメント P.13に相当
く準備期以降に必要

さらに本格的な自己診断！

(テキストにあるアセスメント法よりもさらに詳しく対象者をアセスメントした
いときに使用できる。)

①ストレス反応の自己診断 (セルフモニタリング)

→ SRS-18 質問紙, 採点方法, 評価基準, 平均値 (P.79-80 参照)

・自分のストレス反応の特徴が分かりましたか？

・自分のストレスに表れやすい種類は何ですか？

・平均値は越えていますか？

・他に身体的自覚症状 (肩こり, 頭痛, めまいなど) がありますか？

★得点が低いということは, ストレスサーがないか対処が有効的かどうかです。

②コーピングの自己診断 (セルフモニタリング)

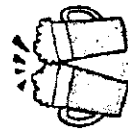
→ TAC-24 質問紙, 採点方法, 評価基準, 平均値 (P.81-82 参照)

・自分のコーピングの特徴が分かりましたか？

・全体的に片寄っているものがありますか？

・描かれた図は大きいですか？

・自分に足りないコーピングは何ですか？ (P.37 参照)



Stress 10 セルフケア

ストレスに負けないために、どうすればいいのでしょうか

次のような方法が、ストレスに負けない方法の代表的なものです。

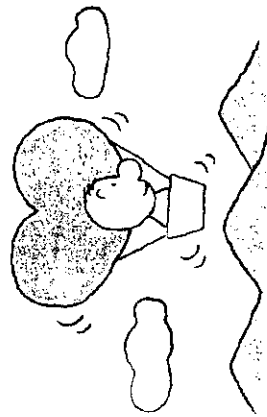
- 1 リラックス法
- 2 現実を柔軟にとらえる方法
- 3 自分を救済し相手の話を聞く方法
- 4 問題の解決をめざす方法



これらの、すべての方法を行わなければならないわけではありません。

どのような方法であっても、自分が選ぶ必要がありま
す。ひとりひとりの持ち味やその時の状態にちよ
うどよい方法があります。それを判断して自分で選ぶこと
が重要です。

このことが、ストレスのセルフケアと呼ばれています。



【ストレスのセルフ・ケア】

セルフケア

セルフケア行動は人間の健康にとって基本的なものであり、その人の年齢、性別、健康状態、文化にかかわらず、生命や健康、安寧を維持するために、個人が自分自身のために積極的に活動するものである。人間はもともと自動能力を持ち、自立欲求と依存欲求がともに絡み合っており、時には他者のサポートを受けながら自分を保っている。セルフケアを行うためには、初めに自分の状態を知ることから始まる (P.73 参照)。

ストレス対処の具体的方法

1. リラックス法→リラクゼーション (P.55-59 参照)
2. 現実を柔軟にとらえ直す方法→認知の修正 (P.63-69 参照)
3. 自分を表現し相手の話を聞く方法→主張訓練

ここでいう主張性とは、他者の意見、立場、気持ち、権利を尊重するが、それと同じように自分の意見、立場、気持ち、権利を大事にし、それらを相手に手に表明することを意味する。したがって、主張性訓練とは、こうした主張を相手にはっきりと表明し、互いが望むような結果を最大限に得られるような言動、ふるまい方を習得することを指すものである。

4. 問題の解決をめざす方法→問題解決療法

- (1) 問題提起 (何が問題になっているかを明らかにする段階)
- (2) 問題の明確化と定式化 (問題を評価する段階)
- (3) 代替可能な解決策の産出 (多様な問題解決法の検討)
- (4) 意志決定 (実現可能な解決方法を探索する段階)
- (5) 解決策の実施と検証 (問題解決方法を実行し効果を確認する段階)

という5つの段階を経て、対象者が自分自身で問題解決できるというセルフエフィカシーを増大させ、問題解決をセルフコントロールでできるような指導していく治療法を指している。

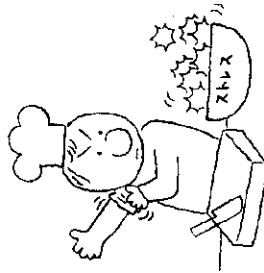
まとめ これまでのことをまとめておきます。

- ストレスは健康によく悪い影響を与える習慣のリーダーといえます。
- ストレスに負けないように対抗するための方法があります。
- ストレスによって、心身の変化が生じるだけでなく、私たちはそれに対する行動を起こします。
- ストレスには避けられないものがありますが、それを自分で知ることが大切です。
- ストレスのよくない影響に対抗する個人の力を強くすることによって、より健康的な生活を送ることができます。
- 個人の力を強くする方法にはさまざまなものがありますが、自分に合ったものを選択することが大切です。

もしも、あなたが... ストレスが多く、困っている場合には、どうすればいいのでしょうか

選択して決断する意味

私たちが、何かを始めようとする時、十分な準備状態になれば、結局は、それにとりかかることができなったり、すぐにやめてしまうことになってしまいます。決断するためには、自分で選択し、決断することが必要です。



たとえば、タバコをやめようと真剣に思っていないし、十分な準備もしないで、禁煙を始めると、結果的にはうまくいかず、かえって、「自分は意志が強いんだ」とか、「タバコから決して離れられない」といった、間違った信念を持ってしまいうことになりかねません。

【実践する決意】

行動契約法

自分の行動変容を望む者がカウンセラーや親、教師などを相手に、行動遂行に関する契約を結ぶことにより、行動の変容とその維持をめざす方法。どのような行動を、どの程度の頻度で行うか、それが遂行された時の報酬と遂行されなかったときの罰などについて、互いの合意の上で契約書を作成する。アルコール摂取や喫煙、過食などのコントロールだけでなく、暴力や非行行為、登校行動や施設内で自立などにも応用される。

<発 展>

怒りのセルフコントロール

怒りや敵意、タイプA行動の研究で著名なウィリアムズの著書

「ANGER KILLS」より

- 1) 怒りを捨てていく方法—自己説得法：理性で考えながらその怒り喚起状況をだいたいしたものではない、と思いつく方法。
- 2) 怒りをそらす方法—思考中断法：怒りが起きたときに「ストップ」と声を出してあるいは心の中で叫ぶことにより怒りを消し去り、反応回路を断ち切る方法。
- 3) 効果的に行動する方法—主張法：怒りに正当な理由がある場合、その怒りを捨てずに合理的で客観的な理由に基づいて筋の通った主張や対応をする方法。
- 4) 人間関係を改善するための方法—共感法や寛容法：他人の目で物事を見たりあるがままの相手を受け入れることで他人との関係を改善し、怒りを誘う状況を減らす方法。
- 5) 肯定的な生き方をするための方法—ユーモア法：笑いを利用したり肯定的な見地をもつことにより人生に対する態度や考え方を改める方法。



実践編に進みますか？

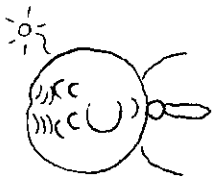
そこで、あらためて、自分に問い直してください。



あなたはストレスのセルフコントロールを必要としていますか？この本を通じて、あなたは、自分を変えることによって、ストレスに自れない健康的な生活を送ることができます。あなたはそれを目指していますか？

1 今は望んでいない（または、ストレスを問題と感じていない）

将来、困った時にこの本のことを思い出してください。



2 ストレスを問題と感じている

もう一度、自分の問題を整理してみよう。その上で、何かを変えたいと思ったら、進んでください。



3 ストレスを何とかしたいと思ってる

自分に約束をして、次の実践編に進んでください。

Stress | **実践編** | **ストレスとのつきあひ方**

ストレスと対処(コーピング)

ストレスとどのようにつきあっているのか、ストレスにどのように対処しているのかを考えることが重要です。ストレスへの対処を「コーピング」といいます。

コーピングの種類

ストレスへの対処、ストレス解消などという、「趣味に打ち込む」、「ハッピーと飲みに行く」のように気分転換をすることをすぐに考えると思います。しかしながら、実際のストレスの対処方法(コーピング)には、大きく分けて8種類のものがあります。8種類のコーピングは、次にあげるような3つの見方によって分けられています。



- なるべく積極的にいかかわろうとするのか(関与)?
- なるべく遠ざかろうとするのか(回避)?
- 直面している問題を解決しようとするのか(問題焦点)?
- 自分の気持ちを安定させようとするのか(情動焦点)?
- 自分の頭の中で考えようとするのか(認知)?
- 実際に行動しようとするのか(行動)?

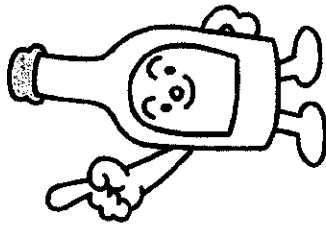
これらの組み合わせによって、8種類のコーピングがあるのです。どのコーピングが有効かについては、その人の直面している問題や、状況によって異なります。これらのコーピングを具体的にみてみましょう。



1. 情報を集める (関与一問題焦点一行動)

「情報を集める」というコーピングは、問題に構造的にかかわり、問題解決をねらいとし、具体的に行動を行うものである。具体的には、問題解決のための方略を他者に求める行為のことであり、以下のような内容が含まれる。

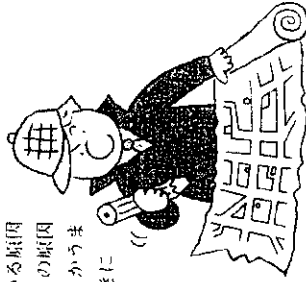
- ①すでに経験した人から話を聞いて、参考にすると同時に、直面している問題を解決しようとするとき、さまざまな情報源から情報を得ることが有効となる。
- ②力のある人に教えを受けて、解決しようとする
→自分の周りにはどのような情報源があるか、あらためて見直してみると、意外な所に意外な情報がある可能性がある。
- ③詳しい人から、自分に必要な情報を収集する
→多くの情報を集めて、解決の選択肢を多く持つことで、自分に余裕を持つことができるとができる。



問題解決の計画を立てる (関与一問題焦点一認知)

- 原因を検討し、どのようにしていくべきかを考える
- どのような対策をとるべきか、綿密に考える
- 遇じたことへの反省をひまえて、次にすべきことを考える

何をやる時も無計画にやっていたのでは、成功するチャンスを見失ってしまうかもしれません。まずは、今の問題が生じた原因を考えたり、その状態が続いている原因を考えてみましょう。しかし、その原因だけに固執していたのではなかなかうまくいきません。とりあえず前向きに取り組んで、直面している問題を乗り越えることを考えてみましょう。計画を立てることは、物事の見直しを持つようになり、自信を持つことができます。



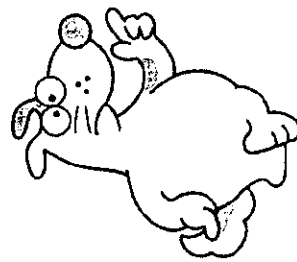
Column タバコ

ストレスのためにタバコの本数が増えちゃう、という話を聞くことがあります。タバコの煙と一緒にいやなことや心配事が消えてしまえば、どんなに楽でしょう。しかし、喫煙が深刻な病気を引き起こすことは医学的にも明らかです。タバコがなくなってもリラックスしたり、気分転換したりすることができる方法を見つけてくれることを、強くお勧めします。

2. 問題解決の計画を立てる (関与—問題焦点—認知)

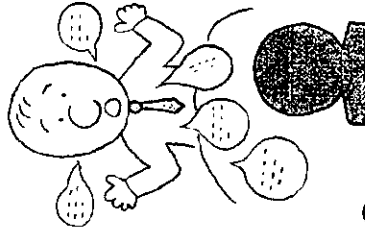
「問題解決の計画を立てる」というコーピングは、問題に積極的にかかわり、問題解決をねらいとし、具体的に頭の中で整理をするものである。具体的には、問題の解決のための努力の反映としての行為であり、以下のような内容が含まれる。

- ①原因を検討し、どのようにしていくべきかを考える
→今の問題が生じた原因を考えたり、その状態が続いている原因を考えて見よう。
- ②どのような対策をとるべきか、綿密に考える
→とりあえず前向きに取り組んで、直面している問題を乗り越えることを考えてみよう。
- ③過ぎたことの反省をふまえて、次にすべきことを考える
→計画を立てることは、物事の見通しを持てるようになり、自信を持つことができる。

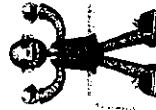


3 誰かに話を聞いてもらう (関与—情動焦点—行動)

- 誰かに話を聞いてもらい、気を静めようとする
- 誰かに話を聞いてもらって、冷静さを取り戻す
- 誰かにグチャをこぼして、気をほらす



人は、何かうれしいことやあったり、イヤなことがあったりした時には、誰かに話を聞いてもらいたいものです。特に困難な問題に直面したときには、いろいろな考えや思いがわいてきます。そのような時には、気の消せる人に話を聞いてもらうことが有効です。ここらにつつまったものを外に放出することで、スッキリした気持ちになることができます。これによって、問題に対して冷静に向き合うことができます。



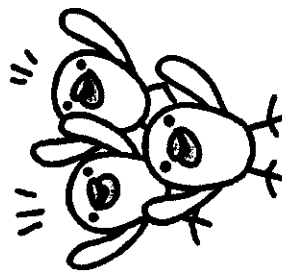
Column サポートのちから

健康を守る力のなかで、パートナーや仲間などからの支援が大きな役割をもっていることが注目されています。ここでは、自分でできる対処方法について説明されていますが、互いに周囲の支援を得るようになることにより、ストレスに強い社会的関係を築くことができるようになります。

3. 誰かに話を聞いてもらおう (関与一情動焦点一行動)

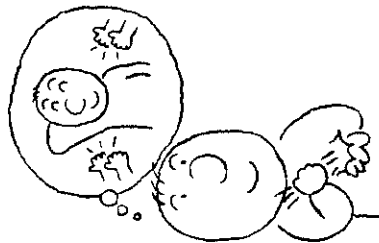
「誰かに話を聞いてもらおう」というコーピングは、問題に積極的に関わり、情動の調整をねらいとし、具体的に行動を行うものである。具体的には、共感的に語ることに関する行為のことであり、以下のような内容が含まれる。

- ① 誰かに話を聞いてもらい、気を静めようとする
一人は、うれしいことがあったり、イヤなことがあったりしたときには、誰かに話をきいてもらいたいものである。
- ② 誰かに話を聞いてもらって、冷静さを取り戻す
一困難な問題に直面したときには、色々な考えや思いがわいてくるが、そのようなどときには、気の許せる人に話を聞いてもらうことが有効となる。
- ③ 誰かにグチをこぼして、気をほらす
一すっきりした気持ちになることによって、問題に対して冷静に向き合うことができる。



4 良い面を探す (関与一情動焦点一認知)

- 悪いことばかりではないと、楽観的に考える
- 今後は良いこともあるだろうと考える
- 悪い面ばかりでなく、良い面を見つけていく



同じできごとを経験しても、もうだめだと悲観的に考える人や、何とかかなるさと楽観的に考える人がいます。物事を楽観的に考えることを「ポジティブ思考」と言います。ストレスはいつも悪者であるわけではなく、ありません。直面している問題は、見方によってはこれからそれに立ち向かう行動の糧（エネルギー）になることもあります。ですから、問題を単なる「イヤな経験」として終わらせないためにも、その問題の良い面を探してみましよう。



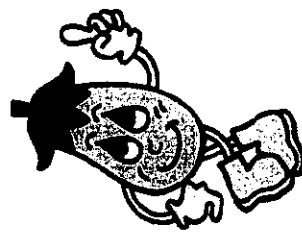
睡眠

睡眠が不足することは、疲労感をもたらし、情緒を不安定にし、適切な判断力を鈍らせます。ストレスへの対処をよくすることは、睡眠の状態をよくすることにつながります。逆にいえば、睡眠不足や起りを助けるためにアルコールや薬を飲んでいる人たちには、ストレスへの対処やものごとにとらえ方を直すことが問題の根本的な解決につながります。

4. 良い面を探す (関与—情動焦点—認知)

「良い面を探す」というコーピングは、問題に積極的にいかかわり、情動の調整をねらいとし、具体的に頭の中で整理をするものである。具体的には、その状況の良い面を見ていこうとする認知的機能のことであり、以下のような内容が含まれる。

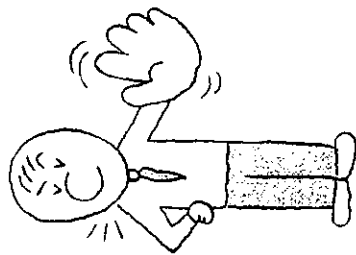
- ①悪いことばかりではないと、楽観的に考える
- 同じ経験をして、もうだめだと楽観的に考える人も、何とかなるさと楽観的に考える人もいる。物事を楽観的に考えるポジティブ思考が大切である。
- ②今後は良いこともあるだろうと考える
- 直面している問題は、これから立ち向かうエネルギーになることもある。
- ③悪い面ばかりでなく、良い面を見つけていく
- 問題を単なる「イヤな経験」として終わらせないために、良い面を探してみる。



5 責任を逃れる (回避—問題焦点—行動)

- 自分は悪くないと、言い逃れする
- 責任を他の人に分担してもらおう
- 口で適当なことを言っ、逃げ出す

責任を逃れるという、無責任さを非難されるような印象を持つことが多いと思います。ところがなかには、何でもかんでも「自分のせいだ」、「自分がいづつものがんばらなければ」と考えてしまう人もいます。どんなに有能な人でも処理できる問題には限界があります。もし、自分の手に負えないようなことから、他にも頼れる人や問題を解決できる力を持った人が周囲にいるような場合には、思い切って問題から距離を置くことが有効なこともあります。



Colman

ストレスと食べること

イライラしたり、落ち込んだりしたときに、おいしいものを食べると、気分が晴れることがあります。家族や仲間と楽しく食べると、人生の楽しみのひとつでしょう。しかし自分が、食べることだけを、ストレスへの対処としてはいないかどうかが、気をつけましょう。

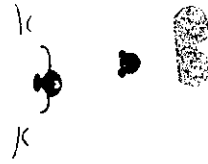
5. 責任を逃れる (回避—問題焦点—行動)

「責任を逃れる」というコーピングは、問題を回避あるいは無視して距離をおこうとし、問題解決をねらいとし、具体的に行動を行うものである。具体的には、問題から逃げてしまう行為のことであり、以下のような内容が含まれる。

- ①自分は悪くないと、言い逃れする
- ②責任を他の人に分担してもらおう
- 責任を逃れるというと、無責任さを非難されるような印象を持つことが多いであろう。ところが、中には、何でもかんでも「自分のせいだ」、「自分がいづつも頑張らなければ」と考えてしまう人もいるのである。

96

- ③口で適当なことを言って、逃げ出す
- 自分の手に負えないような事柄で、他に問題を解決できる人が周囲にいるような場合には、思い切って問題から距離を置くことが有効なこともある。



あきらめる (回避—問題焦点—認知)

- 自分では手に負えないと考え、放棄する
- 対処できない問題だと考え、あきらめる
- どうすることもできないと、解決をあきらめ延ばしにする



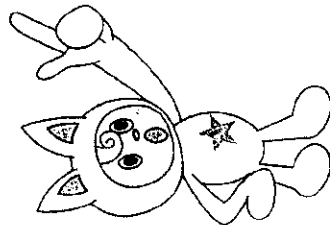
直面している問題の質によっては「あきらめる」ことも立派なストレス対処方法となります。たとえば、もう取り返しのつかないようなできごとや状況にもならないようなできごとが、これに当たります。大切なものを失くしてしまったなどは、どこかで気持ちの区切りをつけることが大切です。また、なかには時間の経過が解決してくれるような問題もあります。問題を整理して、解決できるものと「あきらめなければならぬ」とを分けてみましょう。

23

6. あきらめる (回避—問題焦点—認知)

「あきらめる」というコーピングは、問題を回避あるいは無視して距離をおこうとし、問題解決をねらいとし、具体的に頭の中で整理をするものである。具体的には、問題の解決を避けるための認知的判断に関するものであり、以下のような内容が含まれる。

- ①自分では手に負えないと考え、放棄する
 - ②対処できない問題だと考え、あきらめる
- 一直面している問題の質によっては（本書P ○参照）、「あきらめる」ことも立派なストレス対処法となる。たとえば、もう取り返しのつかないような出来事やどうにもならないような出来事がこれにあたる。
- ③どうすることもできないと、解決をあきらめ延ばしにする
- 一時間の経過が解決してくれるような問題もある。また、あきらめなければならぬこともあることを受け入れよう。

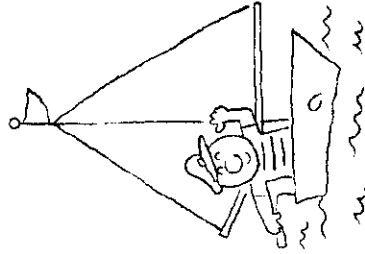


7. 気分晴らし



気分晴らしをする (回避—情動焦点—行動)

- 買い物やかけこ、おしゃべりなどで時間をつぶす
- 友だちとお酒を飲んだり、好物を食べたりする
- スポーツや旅行などを楽しむ



これは、せまい意味での「ストレス解消」です。お酒を飲んだり趣味に打ち込んだり、友人と時間を過ごすことなど、さっさと気分をリフレッシュすることができるといいます。しかし、このような対処にも問題がないわけではありません。それは、前面している問題は依然としてそのまま解決していないということですが、他のコーピングと組み合わせることでうまく使うことが重要で



アルコール

気分晴らしをすることも、ストレスに対するコーピングとここに書きました。楽しく適度にお酒を飲むことは、たしかに気分晴らしになるでしょう。しかし、くよくよと考えながら深酒をするのでは体調をくずし、健康問題につながります。もっと、健康的な気分晴らしの方法も身につけましょう。

7. 気晴らしをする (回避—情動焦点—行動)

「気晴らしをする」というコーピングは、問題を回避あるいは無視して距離をおこうとし、情動の調整をねらいとし、具体的行動を行うものである。具体的には、情動の調整のために忘れられるようなことに従事する行為のことであり、以下のような内容が含まれる。

- ① 買い物やかけごと、おしゃべりなどで時間をつぶす
- ② 友達とお酒を飲んだり、好物を食べたりする
- ③ スポーツや旅行などを楽しむ

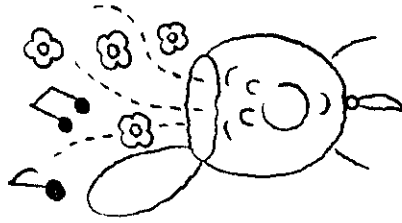
→これは、せまい意味での「ストレス解消」である。お酒を飲んだり趣味に打ち込んだり、友人と時間を過ごしたりなど、きっと気分をリフレッシュすることができるであろう。しかし、このような対処にも問題がないわけではない。そのため、気晴らしをうまく使うことが重要となるのである。



8 (回避—情動焦点—認知)

くよくよ考えないようにする

- 嫌なことを頭に浮かべないようにする
- そのことをあまり考えないようにする
- 無理にでも忘れるようにする



「考えないようにする」こともあまり聞かない。えのよいストレス対処方法でないような印象を受けます。しかしながら、この対処方法にも重要な役割があります。それは、直面している問題について考えないようにすることによって、乱された自分のペースを取り戻すことができようになるのです。誰でもストレスに満ちた状態に直面した時は、さまざまなペースを乱されてしまいます。乱れたペースのまましていると、さらに別の問題を招いてしまうおそれさえあります。

これらの方法を時と場合によってうまく使い分けることがよいのです。むしろひとつの対処方法だけにとらわれているのはあまりよくありません。これらの対処方法のなかで、どれが今の自分にベストの方法かをもう一度見直してみよう。対処方法の選択肢をたくさん持つことは、ストレスにうちかつ最大の武器になります。