

## 「ストレスに強くなるメンタル・トレーニング」の使い方

このリーフレットは、「労働者のメンタルヘルス不調の予防と早期支援・介入のあり方に関する研究班」（研究代表者：横山和仁順天堂大学医学部教授）によって作成された心理教育用のリーフレットです。

ストレスを感じている人の多くは、「疲れやすい」、「夜よく眠れない」、「食欲がない」などの身体症状や、「考えがまとまらない」、「気持ちがおちこむ」、「やる気がでない」などの精神面への影響があらわれやすくなります。このようなストレスによる身体やこころの反応があらわれる前に、自分でなるべく早くストレスに気づき、対処する力を養うために考案されました。

パート1「一緒に考えましょう」では、職場や家庭など日常生活の中で、あなたがストレスに感じていること、人、状況などを書き出します。いくつでも、どんなことでも書き出してみましょ。自分でもたいして気にしていなかったことが思い浮かんだり、意外な人との関係でストレスに感じることが出てくるかもしれません。

次に、質問2「どのように対処していますか？」では、自分のストレス対処の方法を書き出してみます。問題解決のために情報を集める、人の意見をきくこともあれば、情緒的解決のために音楽を聴く、お風呂に入る、食べる、歩くなどの身体の緊張をほぐし、リラクゼーションを図る方法があげられます。ひとつの方法だけで対処するより、いろいろな方法を使って、柔軟に対処できると良いでしょう。

パート2「確認しましょう」では、精神的健康を支えるのは、①規則正しい生活習慣、②ストレス対処能力、③人からのサポートの3つが基本であることをピラミッドに積み重ねて表しています。生活習慣は、自分で改善できます。また、生まれつきストレス対処能力が低いと感じている人でも、性格は変えられなくても、考え方は「修正できる」ので、その結果、ストレス対処能力を高めることができます。人からのサポートを受けるには、情報を集め、人とコミュニケーションすることが必要です。ひとりで引きこもり、くよくよ悩んで思いつめいたら、いつまでたっても発想の転換ができません。おもいきって周囲の人、例えば、同僚、上司、友人、家族、親戚、知人などに相談してみると、自分では考えつかなかった解決の糸口をつかめます。

「2. 精神的健康が脅かされる：危険な時期」とは、さまざまな環境の変化に頑張って適応しようとして、無理を重ねた結果、心身ともに疲れ、休養が必要なのにさらに無理をして、うつ病を発症しやすくなるプロセスを説明しています。頑張っている人には、自分が無理をしているかどうかわからなくなることがあります。知識として、どのようなときに精神の

## 「ストレスに強くなるメンタル・トレーニング」の使い方

「3. 変化に適応する力：ストレス対処能力」では、1～13の質問項目に回答して合計点を算出します。最高得点は91点ですが、何点以上が良いという適正な基準はありません。これらの質問項目を読むと、ストレス対処能力が高い人の考え方、感じ方を知ることができます。自分のストレス対処能力は高いのか？低いのか？を知る目安になります。

パート3「ストレス対処能力を高めるために」では、パート2で回答した質問項目を振り返って、特に、得点の低かった項目をとりあげて、その理由を考えます。大事なことは、その理由が適正なものか？もっと別の考え方がないか？を調べることです。ですから、このパートは、誰かと一緒に話し合いながら進めるとより効果的です。

最後に、このリーフレットの活用方法を述べます。

### ①集団で活用する

職場の新人研修や、ストレスマネジメント研修でグループワークの資料として活用すると、一方的に講義を受けるより自分で考えながら記入できるので、ゲーム感覚で集中できるでしょう。グループでは、それぞれのパートを進めながら、適宜、他の参加者と意見交換をしてみましょう。人の意見を参考にしたり、一緒に学ぶ体験の中で自分の振り返りができるので、新しい考え方を知り、励まされたりします。また、グループ学習は印象に残るので、学んだ内容をしっかりと記憶できる利点もあります。

### ②個別の面談に活用する

職場の産業医・保健師・相談員による面談で、個別にストレス対処について話し合いながら記入していくと、より理解を深めることができます。特に、職場の人間関係で悩んだり、精神的に不調を感じる人を対象とした面談に活用できます。対象者がどのようなストレスを感じているのか、どのように対処しているのかを知ることができます。また、ストレス対処能力の高低を推測することもできます。最後のパートでは、対象者の認知の特徴を把握できるので、適正な認知へと修正する指導ができるでしょう。

作成者： 浦川加代子

三重大学大学院医学系研究科ストレス科学分野教授

# 一緒に考えましょう!

## 質問1

あなたが、現在ストレスに感じていることは何ですか？

答え

職場で・・・、家庭で・・・、いろいろ・・・



## 質問2

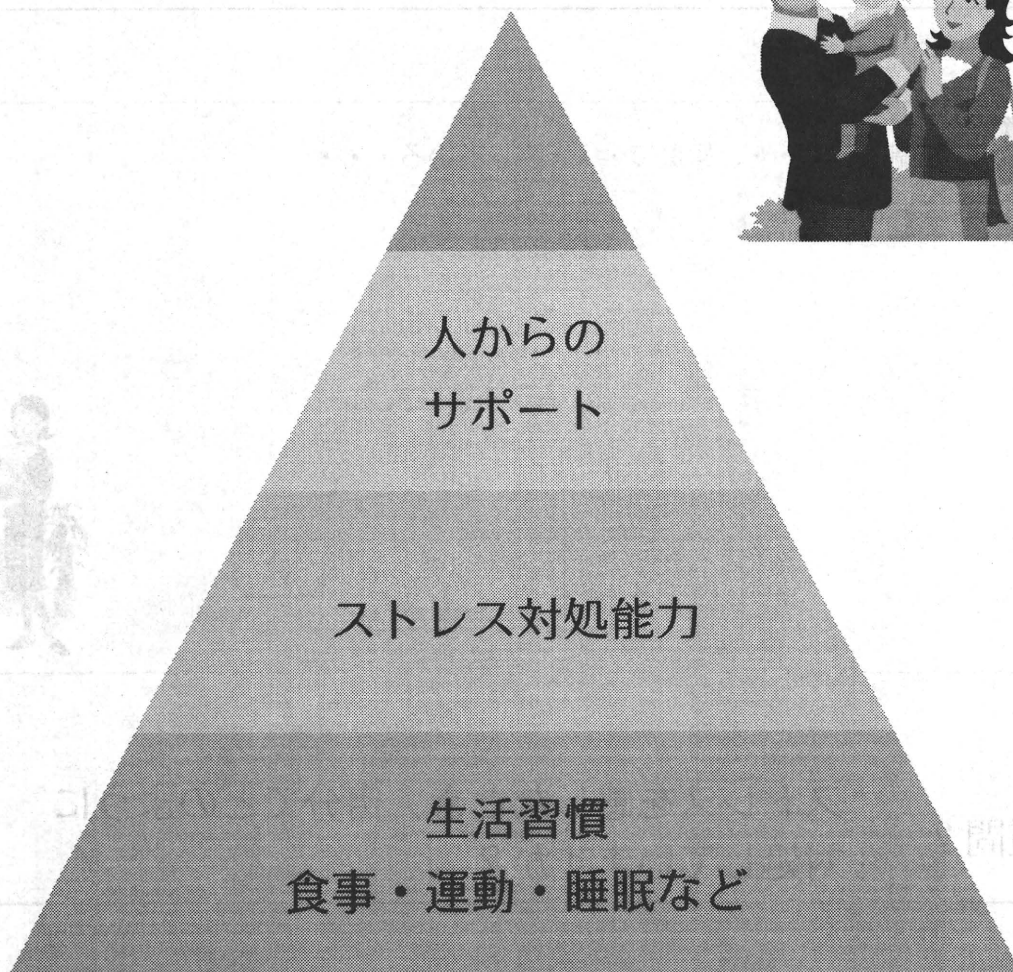
ストレスを感じたとき、自分でどのように対処していますか？

答え

ノボリ多食暴・雑暴、ムアヒ語主ワリ五眼時、おコ東髪内時静（1）  
。有茨本基代舌主常日、有依働さ対するおウイ研、ズクサーキで、モレウイス  
。有者ちう有謙さ東野武内時静、うもころぬ高さ代語取枚ズウイアでまの人脚（2）  
まが世大コめスるも有謙さズビマハのおごころ、おイーホリぬるもさ式人の周囲（8）

# 確認しましょう！

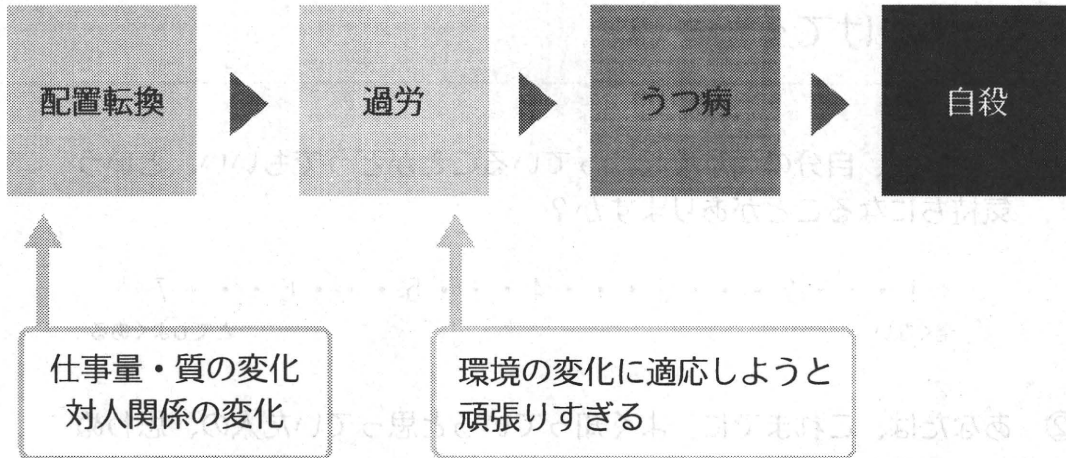
## 1. 精神的健康を支える仕組み



- 1) 精神的健康には、規則正しい生活リズム、暴飲・暴食をしない、ストレッチ、ウォーキング、筋トレなどで体を動かす、日常生活が基本です。
- 2) 個人のもつストレス対処能力を高めることで、精神的な健康を維持できます。
- 3) 周囲の人たちからのサポートは、こころのバランスを維持するために大切です。

## 2. 精神的健康が脅かされる：危険な時期

例えば、職場で・・・



他のうつ病の危険因子

# 適応

家族、友人の死  
昇進・昇格  
転勤・引越  
更年期  
結婚、出産  
災害など・・・

人生に生じるいろいろな  
変化にうまく適応できないとき、  
精神的健康が脅かされます。



# 変化

### 3. 変化に適応する力：ストレス対処能力

#### SOC13 項目

次の 13 の質問を読んで、適切と思う答えの番号に  
○をつけてください。

- ① あなたは、自分の周りで起きていることがどうでもいい、という  
気持ちになることがありますか？

1 . . . 2 . . . 3 . . . 4 . . . 5 . . . 6 . . . 7  
全くない ともよくある

- ② あなたは、これまでに、よく知っていると思っていた人の、思わぬ  
行動に驚かされたことがありますか？

1 . . . 2 . . . 3 . . . 4 . . . 5 . . . 6 . . . 7  
全くない いつもそうだった

- ③ あなたは、当てにしていた人ががっかりさせられたことがありますか？

1 . . . 2 . . . 3 . . . 4 . . . 5 . . . 6 . . . 7  
全くない いつもそうだった

- ④ 今まで、あなたの人生には明瞭な目標や目的がありますか？

1 . . . 2 . . . 3 . . . 4 . . . 5 . . . 6 . . . 7  
全くなかった あった

- ⑤ あなたは、不当な扱いを受けているという気持ちになることがありますか？

1 . . . 2 . . . 3 . . . 4 . . . 5 . . . 6 . . . 7  
ともよくある 全くない

- ⑥ あなたは、不慣れな状況の中にいると感じ、どうすればよいのか分からない  
と感じることがありますか？

1 . . . 2 . . . 3 . . . 4 . . . 5 . . . 6 . . . 7  
ともよくある 全くない



# ストレス対処能力を高める ために

振り返りの方法を使って、自分の経験を書いてみましょう。

前ページの13の質問項目で、特に得点が低かった項目をひとつ選んでください。

例えば・・・

質問8「あなたは、気持ちや考えが非常に混乱することがありますか？」

回答1「とてもよくある」

その時の状況を振り返って、どのような経験をしたのかを書いてみましょう。

例えば・・・

「上司に呼ばれて、いろいろ言われたり、仕事について確認されるとき特に混乱する・・・」

なぜ、そのような経験（感じ）をしたのでしょうか？理由を考えてみましょう。

例えば・・・

「上司が嫌いだし・・・不安になる、怖い・・・うまく答えようと焦るのかも」







