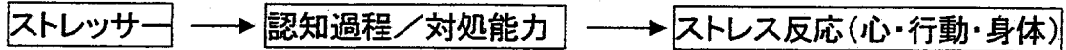


# ストレスとは

ハンス・セウレ  
ストレス理論

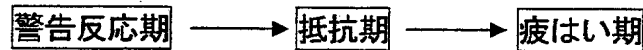


<ストレス> いろいろな出来事、生活ストレス、震災、離別、喪失  
変化すること、あれこれ考えること、刺激がないこと、etc

<ストレス反応> 闘うか逃げるか反応——緊張・不安・エネルギー消耗  
交感神経系の活動が優位

<リラックス反応> 休息・安心した状態——弛緩・安心・エネルギー充足  
副交感神経系の活動が優位

## ● ストレス状態が続くと——



### (1) 心理面の反応

不安、イライラ、恐怖、落ち込み、緊張、怒り、罪悪感、感情鈍麻、孤独感、混乱  
疎外感、無気力、集中困難、思考力低下、短期記憶喪失、判断・決断力低下、etc

### (2) 行動面の反応

怒りの爆発、けんか、泣く、過激な行動、引きこもり、孤立、拒食・過食  
幼児返り、チック、吃音、回避、攻撃的行動

### (3) 身体症状

動悸、異常な発熱、頭痛、腹痛、疲労感、食欲の減退、嘔吐、下痢、のぼせ、めまい、しびれ、睡眠障害、悪寒による震え、アトピー

## ● ストレスによる障害・疾患も

適応障害 : ストレスのために普通の生活に適応できない。不登校、入社拒否など

精神障害 : うつ病や神経症など感情が不安定になり生活に支障する。

心身症 : その発生と経過に心理的ストレスが関係している身体面の疾患

燃え尽き症候群: 仕事や生き方に、献身的に打ち込んだが、期待した結果が得られないことにより、もたされた極度の疲労と感情の枯渇状態を主とする症候群

外傷後ストレス障害: 通常の人が体験する範囲を越えた出来事を体験し、その反応として持続的な恐怖感や無力感、記憶の障害、身体の不調が生じること。

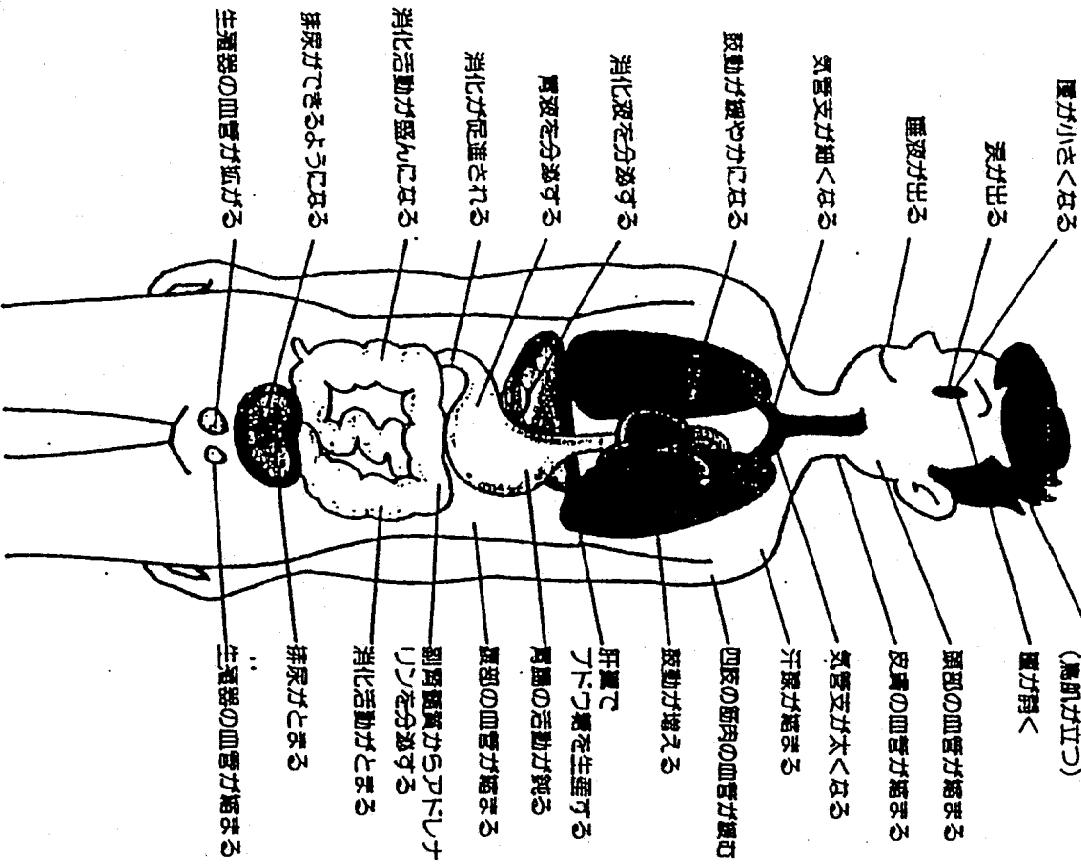
図2 生活環境ストレスの強さ

順位	ライフイベント	ストレス得点
1	子供の死亡	94
2	配偶者の死亡	92
3	交通事故	89
4	親の死亡	86
5	失業	84
6	離婚	84
7	借金の返済ができないこと	80
8	配偶者の浮気	80
9	大きなケガや病気	80
10	家族の病気	79
11	夫婦の別居	78
12	長期入院	78
13	家計状態の困難	75
14	仕事上の失敗	74
15	両親の離婚	73
16	転勤	71
17	親友の死亡	71
18	親とのトラブル	70
19	100万円以上の借金	69
20	上司とのトラブル	69
21	失恋	69
22	子供とのトラブル	69
23	近所とのトラブル	68
24	退職	67
25	友人とのトラブル	67
26	成績不振	67
27	法律違反	67
28	仕事上の地位(責任)の変化	66
29	仲間から孤立すること	65
30	義理の家族とのトラブル	64
31	マイホームの購入	62
32	夫婦げんか	61
33	結婚	61
34	勤務先の大きな変化(合併・組織変更)	60
35	就職	60
36	勤務時間や労働条件の変化	58
37	転居	57
38	配偶者の妊娠	53
39	長期休暇	53
40	子供の独立	52
41	子供の誕生	51
42	配偶者の就職	51
43	年の暮れ	35

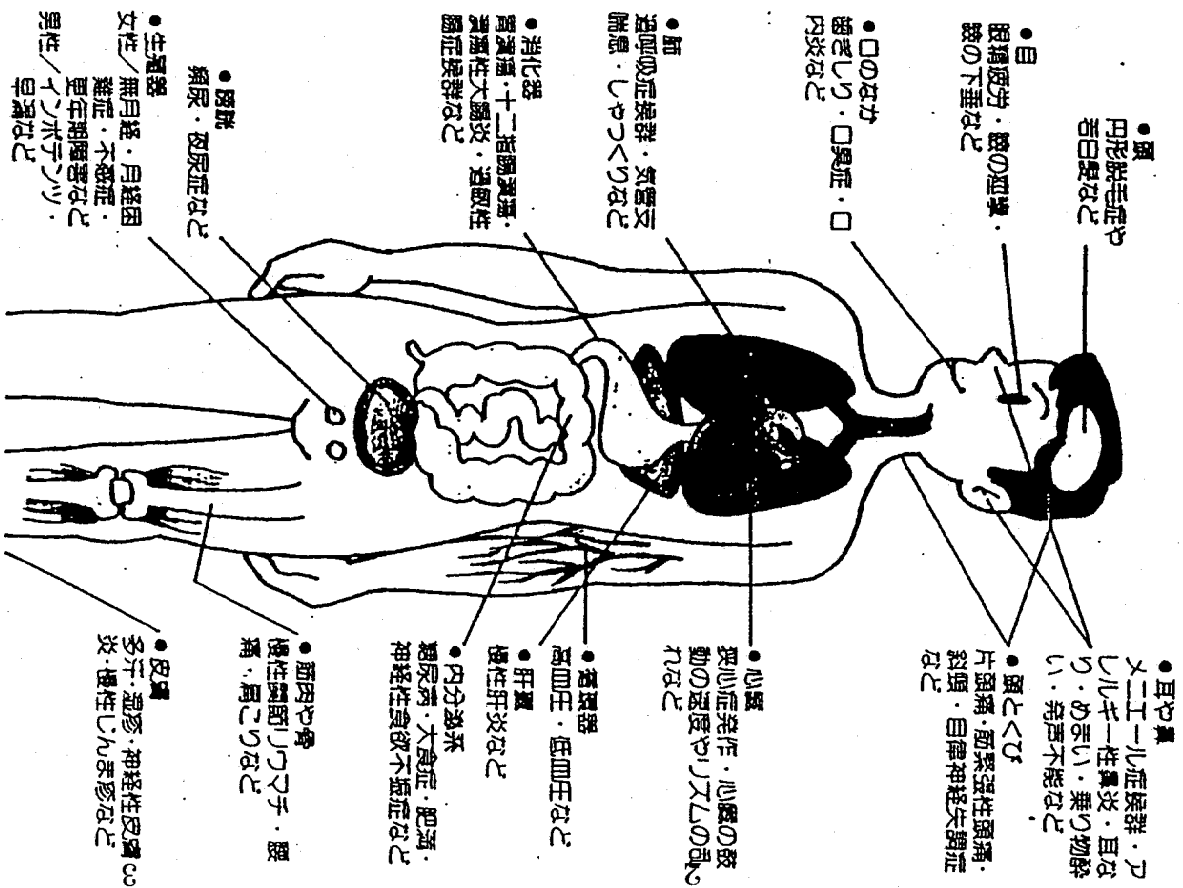
(三川俊樹 成人期における生活ストレスより改編、ナカニシヤ出版1989)

副交感神経系の働き

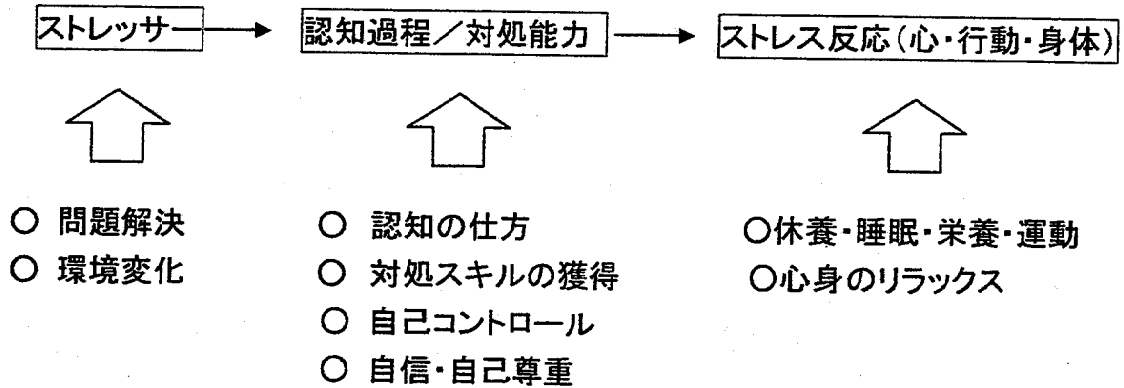
交感神経系の働き



ストレスによって身体に現れる症状



# ストレスへの対処



## ○心身をリラックスさせよう

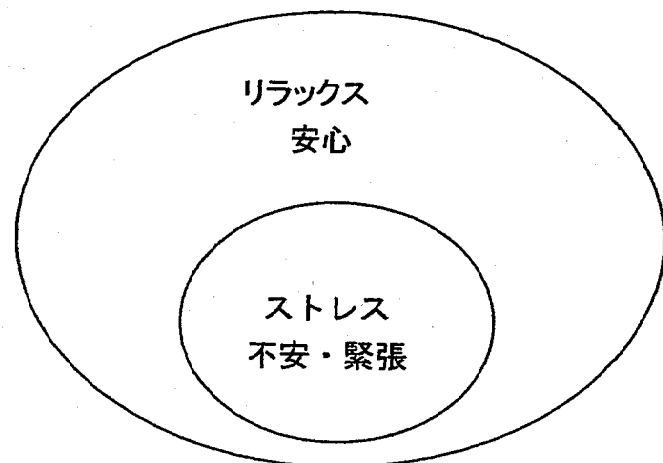
### <リラックス状態>

心身が落ち着いて、安定した状態。精神は集中していて、緊張がない。  
副交感神経が優位な状態。疲労が回復し、エネルギーが充電される。

### <ストレスとリラックス>

#### 包み込みの原理

心 vs 体



### <リラックスするために>

- (1) 安心できる環境
- (2) 信頼できる人間関係／大切にされている実感
- (3) リラクゼーション / 筋弛緩法・呼吸法・瞑想法・音楽療法・自律訓練法

(4) 楽しいこと・嬉しいこと・笑うこと

(5) 好きなこと・熱中できること

(6) 適度な運動・遊び

(8) 入浴・音楽

### ○感情をコントロールしよう

(1) 気持ちを表現しよう。誰かと話そう。

(2) プラス思考でいよう・前向きに考えよう・なるようにしかならないこともある

(3) 将来、困難を克服できるという希望・夢・目標を持つ

(4) ストレッサーである問題・課題を解決する

### ○セルフコントロール感を高めよう

(1) 日常生活のできることをやろう

(2) 自分の居場所を作ろう

(3) 人との信頼関係を築こう

(4) スモールステップで何かひとつ頑張ろう

(5) 自分を好きになろう

(6) 自信を持つ

(7) 自分との約束を守ろう

### ○対処スキルを学ぼう

(1) ライフスキルを高めよう

(2) 失敗を恐れず、失敗から学び、再挑戦しよう

# 統合リラクゼーション法

従来からリラクゼーション法として実施されてきた、呼吸法、筋弛緩法、瞑想法、受動的音楽療法等を有機的に統合することにより、相乗的效果を引き出しより深くリラックスすることができる。

## <呼吸法>

### 1. 浅い呼吸と深い呼吸

\* ストレス・緊張状態 —— 浅くて速い呼吸

→ 血中の二酸化炭素増加、脳の送られる酸素が不足

→ めまい、緊張、頭痛、神経過敏、手足の先が冷たくなる

\* リラックス状態 —— 深くてゆっくりとした呼吸

→ 血中の二酸化炭素低下、脳に送られる酸素増加

→ 細胞がリフレッシュ、手足の先が温かくなる

### 2. 腹式呼吸

\* 背筋を伸ばす \* お腹(下腹)で呼吸する

\* ゆっくりと長く息をはききる \* 自然に吸う

### 3. 数息(釈尊)

\* ゆっくりと長く、息をはきながら「ひとつ」と心で数える。

\* 息を吐きながら、次第に力を抜いてゆく

\* ゆっくりと自然に息を吸う／10まで(落ち着くまで)数える

## <瞑想法>

1. 意識の性質 —— 意識は一つのことには向けることができない

2. 瞑想 —— 何も考えない状態／一つのことには意識を集中した状態

### 3. 呼吸瞑想法

\* 一呼吸一呼吸に意識を集中する。吸う時は吸うことに。吐くときは、吐くことに。

\* 呼吸する時に、動く空気の流れを体で感じることに意識を集中する

\* いろいろな考えが浮かんでも、考えを捨て置き、呼吸を感じることにのみ、意識を集中する。

### 4. リラクゼーション反応(ハーバート・ベンソン)

意識を呼吸にむけ、息を吐くときに「ひとつ」とつぶやく。黙って息をすう。これを10～20分繰り返す。

### <筋弛緩法> 漸進的弛緩法(エドモンド・ジェイコブソン)の簡便法

基本動作: 各部位を10秒間力を入れ緊張させ、15~20秒間脱力・弛緩する  
(各部位の弛緩した状態を体感・体得すること)

1. 手 / 両腕を伸ばし、手のひらを上にして、親指を曲げて握り込む。  
10秒間力を入れ緊張させる。手をゆっくり広げ、膝の上において、15~20秒間脱力・弛緩する。 筋肉が弛緩した状態を感じるよう教示する。
2. 上腕 / 握った握り拳を肩に近づけ曲った上腕全体に力を入れ緊張させる。
3. 背中 / 2と同じ要領で曲げた上腕を外に広げ、肩甲骨を引付ける。
4. 肩 / 両肩をあげ、首をすぼめるように肩に力をいれる。
5. 首 / 右側に首を向け、10秒間緊張させる。左側も同様に行う。
6. 顔 / 口をすぼめ、顔全体を顔の真ん中に集めるように、力をいれる。  
筋肉が弛緩した状態: 口はぼかんとした状態になる
7. 腹部 / お腹に手をあて、その手を押し返すようにお腹に力を入れる。
8. 足 / a: 足を伸ばし、爪先まで伸ばし、10秒間緊張させる。  
b: 足を伸ばし、爪先を上にもげ、10秒間緊張させる。
9. 全身 / 全身の筋肉を10秒間緊張させる。  
力をゆっくりと抜き、15~20秒間脱力・弛緩する。  
体全体の筋肉が弛緩した状態を感じるよう教示する。

### <受動的音楽療法>

1. 音楽による情動の変化・沈静化
2. 瞑想・受動的意識集中の対象
3. クラシック / リラクゼーションミュージック / 好みの曲

### <アファメーション>

1. アファメーションによる自己肯定感の増大
2. 自己受容の意識化
3. ストレス状況に対するセルフコントロール感を高める。

### <その他のリラクゼーション法>

1. 自律訓練法    2. バイオフィードバック機器    3. アロマテラピー
4. マッサージ    5. 入浴・温泉    6. 気功法    7. ヨガ    etc