

## ストレスについて①

ストレスについて考えることはありますか？心の病気になると脳（こころ）の働きがバランスを崩して、日常生活に支障が出ます。そのような状況の中で脳のホルモンのバランスの崩れや、ストレスが加わることで、心の病気は増悪します。ここでは以下の4点について一緒に考えていきましょう。

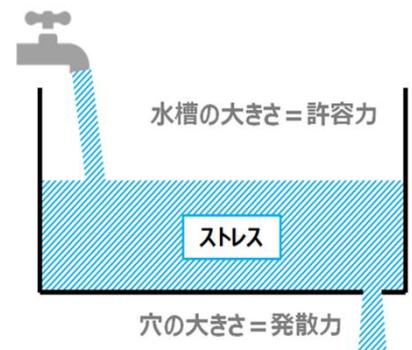
- ストレスとはどんなものなのか
- 人はどんな時にストレスを受けるのか
- ストレスがかかるとどんなことが起こってくるのか
- ストレスに対して私達はどうしたら良いのか

1 ストレスってなんだろう？

ストレスについてまずは絵（図①）で説明したいと思います。

図①→

水槽の大きさ＝許容力（ストレスを受け止める力）という事です。そして水槽の中に流れてくる水の量や勢い、それがストレスです。さらに水槽の下に穴が発散力（ストレスを発散する力）です。



自分の水槽の大きさはどれくらいだろう？  
自分の穴の大きさはどれくらいだろう？

2 ストレスのメリット・デメリット

ストレスの感じ方は本当に人それぞれです。同じストレス内容でも、あまり感じない人もいれば、大きなダメージを受ける人もいます。ストレスがかかり過ぎると自分がやりたい事もなかなか思い通りに出来なくなってしまいます。自分の事を把握して対処していくことが必要です。

ストレスなんてない方がいいから、避けたほうがいいと思う人もいるかと思いますが。ストレスがあることは、実は良い事もあります。・過度な緊張感・注意や興味を引き付ける刺激・意欲や活力が向上するなどが上がります。ストレスを感じ乗り越える過程で大きな成長が生まれることもあります。成功体験にもなっていきます。このようにストレスが必ずしも悪い方向に働くわけではありません。なので、ストレスは悪者扱いせず、時には人生のスパイスにもなるよ、と思ってください。

あなたにとってのストレスはなんでしょう？


ストレスによっておこる体の変化はなんでしょう？

例：胸がドキドキする 息苦しい 息切れ不眠 過眠 肩こり めまい 腰痛 微熱 胃痛 のどが詰まる感じ 頻尿

ストレスによっておこる心の変化はなんでしょう？

例：不安 焦り 興味の喪失 持久力低 下イライラ 自己評価の低下 元気が出ない 疲労感 楽しくない 億劫 面倒 落ち込み 自信喪失

ストレスによっておこる行動の変化はなんでしょう？

例：ミスが増える 買い物やギャンブル依存 飲酒 喫煙量が増える 自分を傷つける 不慮の事故 攻撃的になる ぼんやりしてしまう

お疲れさまです。体、心、行動的反応1つだけの人もいれば、いくつか出る人もいます。その兆候を無視したり、気がつかなかったりするところの病気を引き起こします。マイマニユアル（図②）をあらかじめ作成して自分の事を良く知る必要があります。自分にとって何がストレスになるのか、ストレスを感じたらどうという反応が出るのかを把握して欲しいのです。

図②（マイマニユアル）

ストレス要因	ストレス反応	反応 (心、体、行動)
例) 満員電車に乗ること	腹痛	体

このマイマニユアルはストレスと向き合う第1歩です。自分のサインに気づいて、ストレスと上手に付き合うことができれば心の病気の再発予防にもつながります。みなさんも日常の生活で自分が感じるストレスに意識を向け、自分に起こるストレス反応をできるだけ多く理解できるよ取り組んでみてください。

## 確認テスト

①水槽の例で、水槽の大きさをストレスを受け止める許容力に例えると、

水槽の中に流れてくる水の量や勢いが \_\_\_\_\_ であり、

水槽の下に開いている穴が \_\_\_\_\_ である。

②ストレスの良い面をいくつか挙げてみてください。

---

---

---

③ストレスによって変化が起こる部分を3つ挙げてください。

---

---

---