



『Petit 茶論』配布資料: Session4 心理学

ストレスと上手く付き合う方法



国立研究開発法人

国立長寿医療研究センターもの忘れセンター

本日お話しすること

1: ストレスとは

- ① 意外と身近なストレス
- ② ストレス反応と疾患の関係性

2: ストレスと上手につきあうワザ

- ① ストレスコーピング
- ② ストレスコーピングチェック
- ③ グループでストレスコーピングを

ことわざ
このような 諺 を御存知ですか

病は●から・・・



●●●●は身の毒・・・



ことわざ
このような諺を御存知ですか

病は**気**から・・・



心配は身の毒・・・

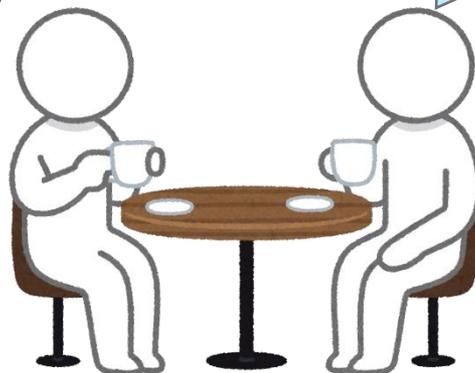


意外と日常会話用語「ストレス」

毎日、毎日、
どのチャンネルに変えても、
コロナ感染者●●名の話
ばかり。

どこかに行きたくても、
「感染拡大防止のため中止」
とか。
イヤになってしまうわ…。

そうよね…。
私だって、ゲートボール
教室、
また休みよ。
コロナで
ストレスがたまって
仕方がないわ。



みなさんにおたずね

Q1: 最近、ストレスだな...と思った出来事は何ですか。

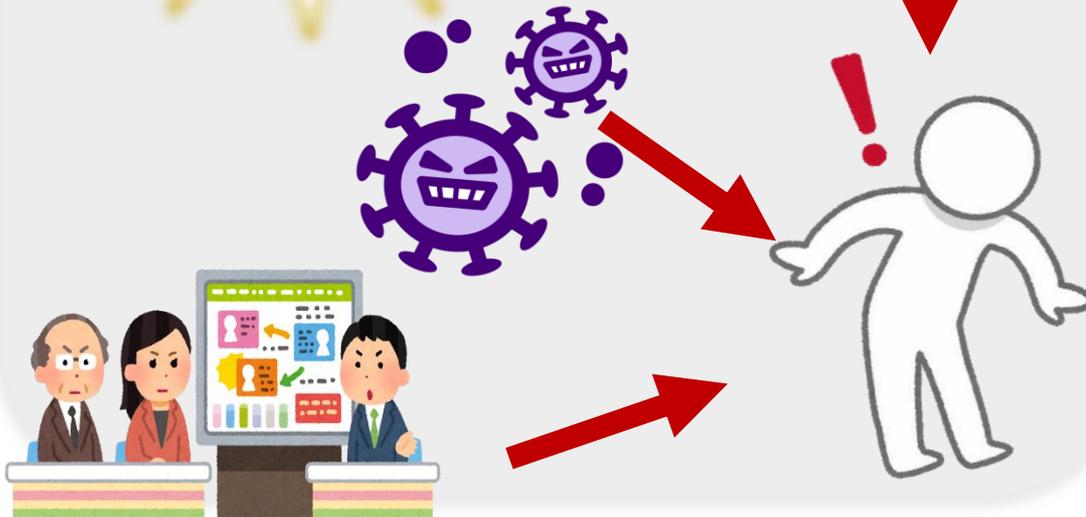
Q2: Q1の出来事があった時、あなたの心や身体の変化は、どのような感じでしたか。



「ストレス」の中身

外部からの刺激(ストレッサー)

(2020年春ごろ)
コロナウイルスが
蔓延中。
治療法が無いらしい...
マスク、トイレト
ペーパーが品薄だ...



身体内部に生じる反応

免疫力アップのために
寝る！寝るに限る！

防御反応



適応

不適応



状態悪化

身体面の反応

頭痛、高血圧、喘息、胃痛

精神面の反応

不安、抑うつ、不眠

ストレスへの不適応反応①

生活習慣病

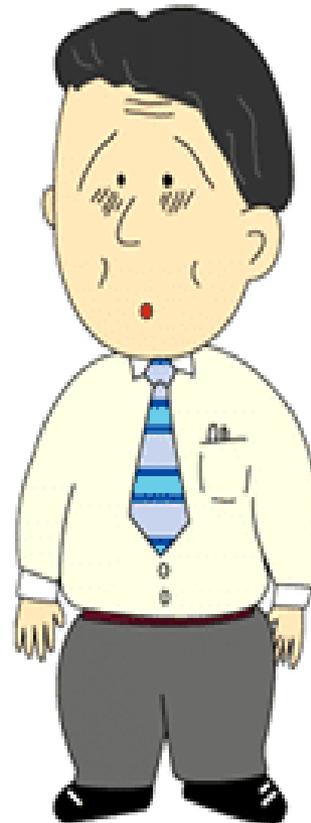
次ページへ

頭痛・脳卒中

気管支喘息

高血圧・心臓病

胃・十二指腸潰瘍



うつ病・神経病

自律神経失調症

肥満症

過敏性腸症候群

ストレスへの不適応反応②

こころの病気

①うつ状態

【抑うつ】気分の落ち込み、無気力、思考停止、マイナス思考の継続

【うつ病】抑うつ症状が2ヶ月継続

【特徴】朝がひどく、午後から夕方になると軽快

気持ちの落ち込み、不眠、過眠、食欲減退や過食、疲労感

②不安神経症、パニック障害

突然の動悸、息苦しさ、冷や汗、めまい感などが起こり、強い不安・恐怖を感じる

③摂食障害

食行動の異常が主な症状(拒食症、過食症)

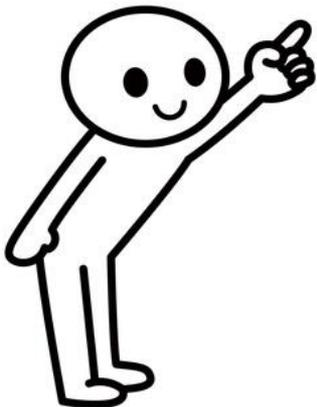
④依存症

例:アルコール依存症

自分でアルコール摂取量の調整ができず、お酒が切れると離脱症状が出現。
次第にお酒に酔えなくなり、さらに摂取量が増加する悪循環を来す。

ポイント①

- ✓ ストレスと無縁生活は難しい状態。
- ✓ しかし、上手に処理しないと、心身の病気に至る可能性がある。
- ✓ まずは、ストレス反応が起きているかどうか、
起きているなら、ストレス要因は何か、ふりかえってみよう。



ストレスと上手くつきあうワザ

例

ストレスに負けるか勝つか、
そんなこと分かるはずない。
人生、七転び八起きだから
あまり深く考えないわ

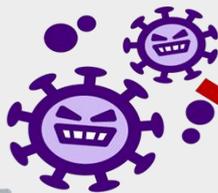


実は誰もがストレスと上手につきあっている

ストレス反応を最小限に処理しようと考えたり、行動したりする努力や試み

外部からの刺激(ストレッサー)

(2020年春ごろ)
コロナウイルスが
蔓延中。
治療法が無いらしい...
マスク、トイレ
ペーパーが品薄だ...



身体内部に生じる反応

防御反応

免疫力アップのために
寝る！寝るに限る！



適応

不適応



状態悪化

身体面の反応

頭痛、高血圧、喘息、胃痛

精神面の反応

不安、抑うつ、不眠

心身の状態良好



ストレス
コーピング
(対処)

ストレス反応
の気づき
&
適切な行動

チェックしてみましよう

あなたがよく使っているストレスコーピング(対処)

お手元に、「ストレスコーピング尺度」のチェック表はありますか。

【資料】

ストレスコーピング尺度：3次元モデルにもとづく対処方略尺度 (TAC-24; Tri-Axial Coping Scale)

出典：神村栄一・海老原由香・佐藤隆二・戸ヶ崎素子・坂野健二 1995 対処方略の三次元モデルの検討と新しい尺度(TAC-24)の作成 教育相談研究 33 Pp.41-47

※本日は、みなさまが短時間で採点しやすいように、実際の調査票と項目の順番を変更しています。原作者の許可を得ていますが、あくまでも本日限定版です。

選択肢

- 1：そのようにしたこと(考えたこと)はあまりない。 今後も、決してないだろう。
 2：ごくまれにそのようにしたこと(考えたこと)がある。 今後も、あまりないだろう。
 3：何度かそのようにしたこと(考えたこと)がある。 今後も、時々はそうするだろう。
 4：しばしばそのようにしたこと(考えたこと)がある。 今後も、たびたびそうするだろう。
 5：いつもそうしてきた(考えてきた)。 今後も、そうするだろう。

No.	説明	当てはまる数字に○印をご記入下さい
①	悪いことばかりではないと楽観的に考える	1・2・3・4・5
②	誰かに話を聞いてもらい、気を静めようとする	1・2・3・4・5
③	嫌なことを頭に思い浮かべないようにする	1・2・3・4・5
④	スポーツや旅行などを楽しむ	1・2・3・4・5
⑤	原因を検討し、どのようにしていくべきか考える	1・2・3・4・5
⑥	力のある人に教えを受けて、解決しようとする	1・2・3・4・5
⑦	どうすることもできないと解決を後延ばしにする	1・2・3・4・5
⑧	自分は悪くないと言い逃れをする	1・2・3・4・5
⑨	今後は、良いこともあるだろうと考える	1・2・3・4・5
⑩	誰かに話を聞いてもらって、冷静さを取り戻す	1・2・3・4・5
⑪	そのことをあまり考えないようにする	1・2・3・4・5
⑫	買い物や雑け事、おしゃべりなどで時間をつぶす	1・2・3・4・5
⑬	どのような対策をとるべきか、秘密に考える	1・2・3・4・5
⑭	詳しい人から、自分に必要な情報を収集する	1・2・3・4・5
⑮	自分では、手に負えないと考え、放棄する	1・2・3・4・5
⑯	責任を他の人に押しつける	1・2・3・4・5
⑰	悪い面ばかりではなく、良い面を見つけていく	1・2・3・4・5
⑱	誰かに愚痴をこぼして、気持ちをはらす	1・2・3・4・5
⑲	無理にでも忘れるようにする	1・2・3・4・5
⑳	友達とお酒を飲んだり、好物を食べたりする	1・2・3・4・5
㉑	過ぎたこと反省を踏まえて次にすべきことを考える	1・2・3・4・5
㉒	既に経験した人から、話を聞いて学ぶにする	1・2・3・4・5
㉓	対処できない問題だと考え、諦める	1・2・3・4・5
㉔	口から出まかせを言って逃げ出す	1・2・3・4・5

回答例

No	設問	
1	悪いことばかりではないと楽観的に考える	1・2・ 3 ・4・5

時々って感じかな...

回答選択肢

では、**3**に
○印を
つけよう

- 1: そのようにしたこと(考えたこと)は、あまりない。今後も決してないだろう。
- 2: ごくまれにそのようにしたこと(考えたこと)がある。今後も、あまりないだろう。
- 3: **何度か、そのようにしたこと(考えたこと)がある**。今後も、時々はそうするだろう。
- 4: しばしばそのようにしたこと(考えたこと)がある。今後も、たびたびそうするだろう。
- 5: いつもそうしてきた(考えてきた)。今後も、そうするだろう。

点数の出し方

作業1: 設問①～②④が終わったら、各設問の回答(得点)を「得点票」の「○印を入れた数字」枠に記入

No	設問	
6	力のある人に教えを受けて解決しようとする	1・2・③・4・5
14	詳しい人から自分に必要な情報を収集する	1・2・3・4・⑤
22	既に経験した人から話を聞いて参考にする	1・2・3・4・⑤

【得点票】

チェック表の設問番号と同じところの結果
(○印を入れた数字)を転記するようにしましょう。

コーピングのパターン	設問	○印を入れた数字	
情報収集	⑥	3	⑥+⑭+⑳ 13
	⑭	5	
	⑳	5	

作業2: 「○印を入れた数字」に書いた数字を足して、「合計」のところに記入

チェック表で確認したこと

【ストレスコーピングの傾向】

あなた自身がストレス要因に遭遇した時、
ストレス反応を最小限にしようとするために、どのような考え方、
行動パターンをする傾向にあるのか。



得点が高かった項目

「あなたがよく使っている」ストレス対処方法

8個のストレスコーピング（対処）

情報収集

放棄・諦め

肯定的解釈

計画立案

回避的思考

気晴らし

カタルシス

責任転嫁



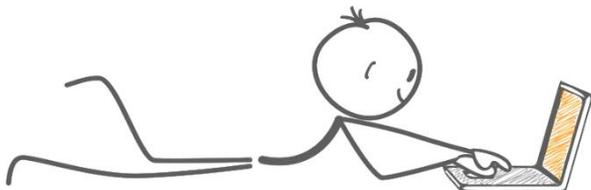
情報収集

今日、ここにいる皆さんがまさにコレ！

他人や経験者に聞く。

他人に解決策を教えてもらう。

必要な情報を人、メディア、本などの媒体から収集する。



放棄・諦め

即解決を諦める。

仕方がないと対応を諦める。



あーあ
やーめたっ！

しょうがないね



「放棄とか諦めは、その出来事に敗北したみたいで許せない！」と思い、
解決していない出来事にガムシヤラに立ち向かおうとする方もおられるはず。
逆に、ストレス反応を悪化させることもありますので要注意。引く勇気も時には必要。

肯定的解釈

深刻に捉えず、何とかなる、大丈夫と前向きに捉える。



計画立案

戦略的に、綿密に対処策を練る。



Aの計画だと、××の手助けが得られて、●●円/月かかるな・・・
Bの計画だと、手続きは不要で、●●円/月かかる...

回避的思考

ストレスと意図的に距離をとる(忘れる・考えない)

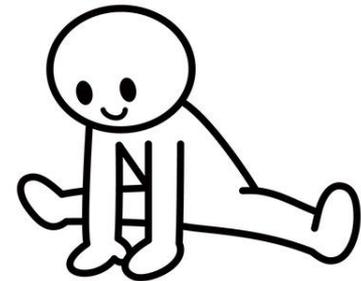
今は、その話を聞きたくないし、
あなたの顔も見たくない...
思い出してツライから。



今は、あのパンフレット
見ないでおこう。
先のことが不安になって
動悸がするから。

気晴らし

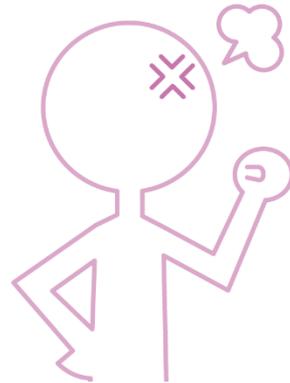
身体、嗜好品を使って発散し、ストレスと距離をとる



カタルシス

緊張や不安の原因となっている衝動や感情を行為や言葉で解放させる
(怒鳴る、泣く、投げる)

「人前で涙を見せるもんじゃない！」
そんな教育時代もありましたが、
こころの健康上、泣いても大丈夫です



責任転嫁

自分なりの理由をつけて、ストレスと完全に距離をとる



今はキモチが乗らないから、やめたっ！



みなさんの行動とストレスコーピングのつながり

介護方法、「間違っていないか」って不安。他の人のやり方とか色々聞いて、参考にしたい。悩みも聞いてほしいな。



【情報収集】

他人や経験者に聞く
他人に解決策を教えてもらう。

【カタルシス】

緊張や不安の原因となっている
衝動や感情を言葉で解放させる。

むしゃくしゃすると、
「上を向いて歩こう」を
歌うんだ。
楽しい気持ちになるよ。



【気晴らし】

身体を使って発散し、
ストレッサーと距離をとる。

ポイント②

✓自分のストレスコーピングパターンを知ろう。

あなた自身がストレス要因に遭遇した時、
ストレス反応を最小限にしようとするために、どのような考え方、
行動パターンをする傾向にあるのかを知る。

✓もし今、ストレス要因をうまく向き合えていないなら、

別のストレスコーピングパターンを使ってみよう。

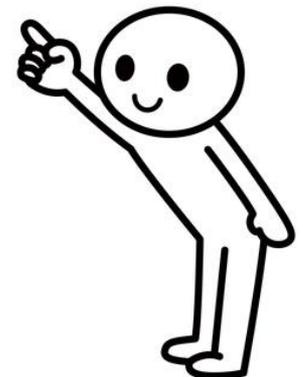


グループでストレスコーピングを

ご本人さま、ご家族さま、それぞれお部屋に分かれてください。

各部屋にいるスタッフの指示に従って、
グループでの話し合いを進めてください。

話し合いのテーマは、お部屋を移動してからお伝えします。



今日のまとめ

- ✓ ストレスと無縁生活は難しい状態。
- ✓ しかし、上手に処理しないと、心身の病気に至る可能性がある。
- ✓ 上手にストレス要因やストレス反応に対応する方法を知ろう。
- ✓ 自分のストレスコーピングのタイプを知ろう。
- ✓ もし今、ストレス要因をうまく向き合えていないなら、
別のストレスコーピングパターンを使ってみよう。



ストレスと上手に向き合って、心と身体の健康を守りましょう。