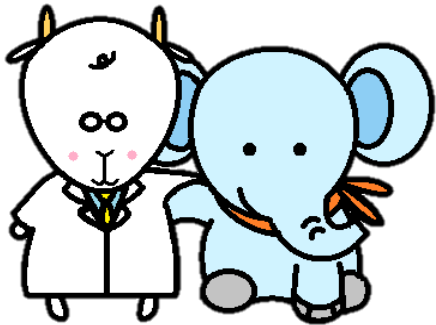




ストレスとは？ ～ストレス対処や支援に役立つ カウンセリング～



西明石カウンセリングオフィス



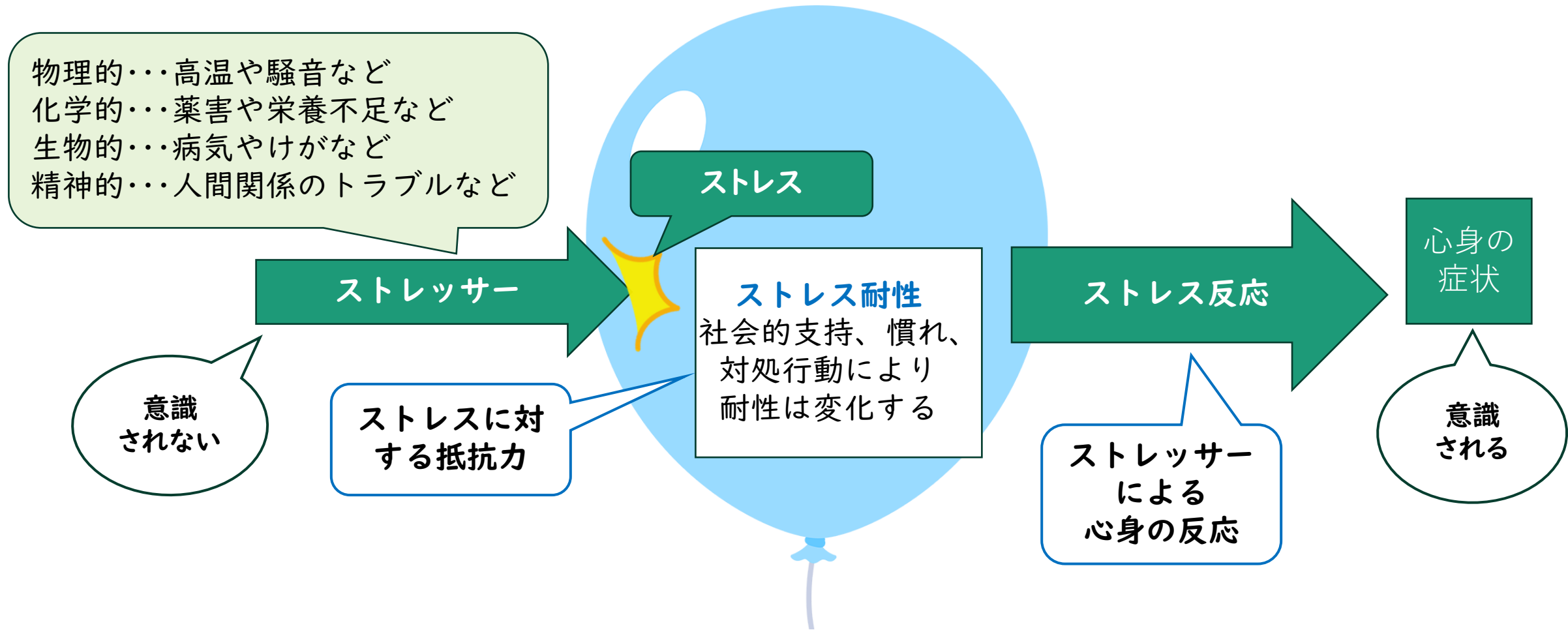
ストレスとは



- **ストレス**とは、さまざまな外からの刺激に反応して生じる歪みのことをいいます。
- ストレスの原因となる**ストレッサー**には、次のことがあります。
 - ① 高温や騒音など
 - ② 薬害、栄養不足など
 - ③ 病気、けがなど
 - ④ 人間関係のトラブルなど
- これらのストレッサーにより、身体に様々な反応が現れることを**ストレス反応**といいます。
- ストレスに対する抵抗力（**ストレス耐性**）が高ければストレスを感じにくくなります。このストレス耐性は、精神的な支えやストレス対処行動があるかどうかによって大きく変化します。

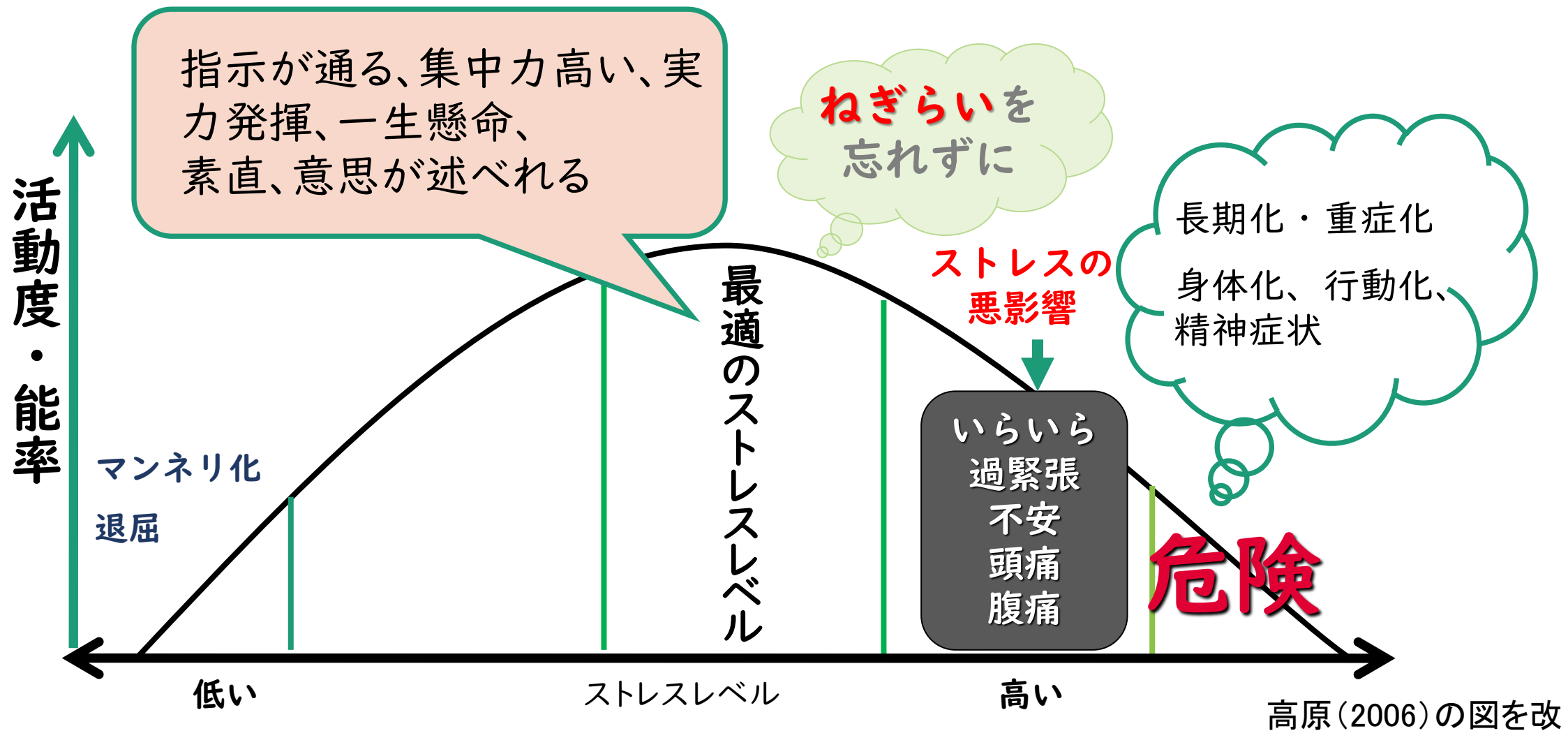


ストレスと身体症状の関係



- ストレスレベルが低すぎても高すぎても、十分なパフォーマンスを発揮することは難しくなります。
- ⇒最適なストレスレベルのとき、活動度・能率は十分にみられます。
- 最適なストレスレベルは、個人の気質、体調、環境、成長などにより変化しますので、それぞれの最適を見つけていくことが大切です。





個人(気質・体調)・環境・成長などにより変化



ストレスと上手く付き合うために

- 日常のストレスを小さくするには、身体のリズムを保つことが大切です。よく眠る、バランスのとれた食事をしっかりとる、適度な運動をすることを心がけましょう。
- 気分転換になることを見つけたり、身近な人に相談したり、周囲の人に声かけをしてもらったりすると良いでしょう。
- レジリエンスを高めることも、予防にもつながります。



レジリエンスとは？

◆レジリエンス…

極度のストレスや逆境、トラウマなどに直面したとき、それに対応し、克服・適応していくプロセスのことをいいます。次のことで高めることができます。

睡眠の質の確保

サポーターな関係性、励まし
と安心をもたらす関係性の構築

ほどよいストレス反応、
成功体験を積み重ねる

感情コントロールや
リラクゼーションスキルの向上

答えの出ない事態を持ちこたえ、
受容する力を育成する

失敗しても耐える訓練をし、
経験させ、ねぎらい、励ます

過不足なくバランスの
とれた栄養の摂取



カウンセリングでできる支援

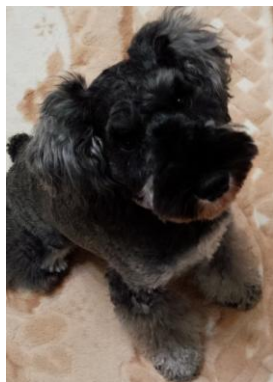
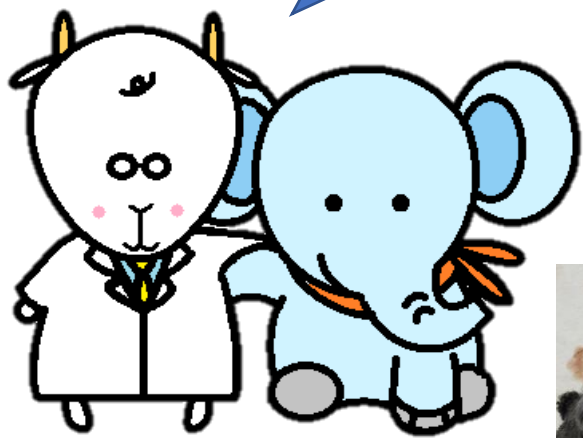


カウンセリングでできる支援

- 安心、安全な環境を整え、ゆっくり丁寧にお話をお聴きしていきます。
- ストレスが症状となって現れる過程などについてお話し、ご本人の抱えている状態の把握、理解をしていきます。
- ストレス対処法（呼吸法、リラックス法等）や環境調整など、ストレスがありながらも生活を過ごしやすいするための工夫や配慮について考えます。
- 日頃から、ストレスをため込まないようにするためにできることを考えていきます。
- 必要に応じて医療機関や保護者、学校、職場などと連携しながら支援していきます。



シリーズで皆さんの参考になることをお伝えします。



次回は 急性ストレス症について



西明石カウンセリングオフィス

