

ストレスとの付き合い方 セルフケアをやってみよう！

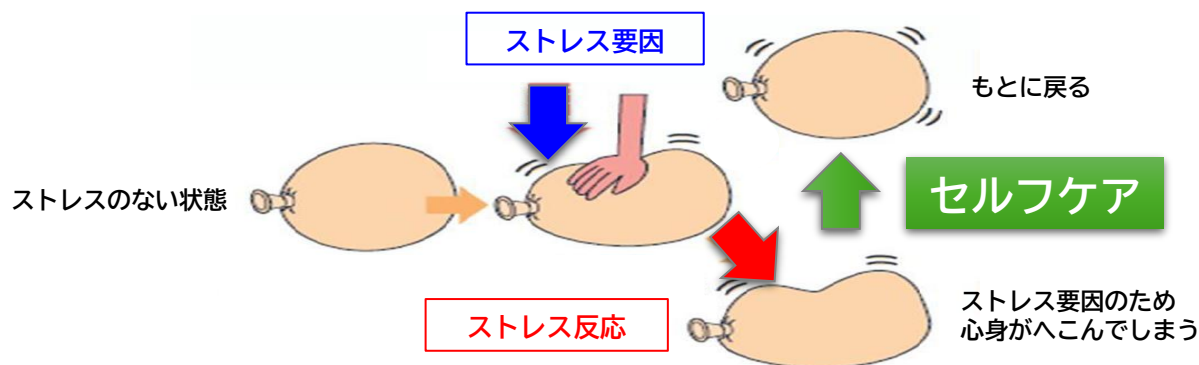


難しい課題やうまくいかないことに対してかかる心理的負荷を「ストレス」と呼んでいます。
心理学では、ストレスを【ストレス要因】と【ストレス反応】の2つに分けて捉えます。

要因

ストレス要因は、あなたの心身を苦しめる様々な環境や出来事のことです。

例：テストの成績、うまくいかない人間関係などが挙げられます。



反応

ストレス反応は、ストレス要因に対して生じる心身の反応のことです。

例：夜よく眠れない、疲れがたまるとれないなどの心身の反応です。

セルフケアの 4つのステップ

同じ環境でもストレス要因と感じる人もいれば、感じない人もいるでしょう。
ストレス反応も人によって異なります。
自分がストレスを感じやすい要因は何か、またストレス反応として出やすい心身の反応は
どんなものかを知ることは、ストレスに対処するためにとても大切です。
自分にあったセルフケアの方法を身に付けていきましょう！

ステップ1

ストレス要因に気づく

まずは、目を閉じて大きく息を吐き、何が自分のストレス要因になっているか考えてみましょう。
思ったこと、浮かんだことを、紙やスマホのメモに書き出してみましょう。

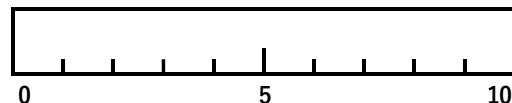
ステップ2

しんどい状態を認める、受け止める

ストレスを抱えている自分を責めないことが大切です。

しんどい状態である自分を認めてあげてください。

今、自分がどれだけしんどいか、数字で表してみましょう。



ストレス最大

ステップ3

セルフケアの方法をリストにする

ストレスへの対処は、質より量。たくさんのセルフケアの方法をもっておくと、ストレス時にすぐに使えます。
もし、効果がなくても、他の方法を選べばいいのです。リストを作るコツは、「自分が楽しめる」「お金がかからない」「時間がかからない」「健康に悪影響がない」などの気軽にできることを選ぶことです。

セルフケアの例を『セルフケアの引き出し』として次ページ示しています。
学生さんがやってみてよかったおススメも載せていますので、是非、参考にしてください。

ステップ4

日常的にセルフケアを実践する

ストレスへの対処は、何となくより、意図的に行うことで効果がアップします。どか喰いなど衝動的な対処は、ストレスの対処になるどころか、さらにストレスの要因になります。心身が少しでもラクになったと感じるまで、リストに挙げたセルフケアをいろいろ試してみましょう。自分に役立つセルフケアのレパートリーを増やしていきましょう！

セルフケアの引き出し



- ◆ セルフケアの一例です。
自分にあったセルフケアの引き出し（レパートリー）を増やしていきましょう！

心身を整える（リラクゼーション）

- ・呼吸を整える：大きな深呼吸を3回する
- ・身体を緩める：手をぎゅっと握ってからパッと開く
：お風呂にゆっくり浸かる
- ・五感を使う：好きな香りをかぐ
：ヒーリングの音楽を聴く



生活リズムを整える

- ・睡眠：就寝、起床時刻を一定にする
：寝る前はスマホを控える
：朝起きたら太陽の光を浴びる
- ・食事：朝食をしっかりと食べる
：野菜や果物をとる
：無理な制限は控える



気分転換

- ・趣味に没頭する：読書をする、絵を描く
：動画を見る
：カフェ巡りをする
- ・片付ける：部屋や机の中を整理する
：いらない物を捨てる
- ・身体を軽く動かす：散歩やストレッチ



ストレスから逃げる（逃げ活）

- ・距離を置く：ストレスになっているものから一時的に距離を置く
- ・割り切る：体調がよくない時は今日はやらないと割り切る
：約束を変更してもらう
- ・断る：負担が大きいものは断る



考え方を变える

白黒思考→バランス思考

- ・試験に落ちた → 自分の弱点がわかった
- ・完璧でないとダメ→できることから始めればOK
- ・冷たくされた… → 相手も疲れていたのかも…
- ・疲れた、もう限界 → 休んだ方がまた動ける
- ・いつも失敗ばかり → チャレンジしている証拠

問題解決を目指す

- ・問題焦点：ToDoリスト作成し優先順位を決める
：考えるだけでなく実際に行動する
- ・人に頼る：友人家族に話す、協力を求める
：先輩、先生、専門家に相談する
- ・感情整理：気持ちを書き出す
：泣く、笑うなど素直に表現



学生Aさんおすすめのセルフケア

私がおススメしたいセルフケアは「アロマセラピー」です。

私は鬱屈とした日々の中で、どうにかしてでも気持ちを楽にしたかった。そして私はふと気づいた。人間は外界からの刺激がないと徐々に気分が落ち込む。それは人間の五感を上手に使っていないからではないかと。

ストレスの緩和という観点から考えると、人間の五感を使ったストレスの緩和は、生理的な反応を利用したものであるから効果は期待できる。

このように思案にふけた結果、私がたどり着いたのは嗅覚を利用したアロマセラピーである。思い立ったが吉日、私はすぐに近くのドラッグストアに行って、自分好みの香りがするアロマスティックを買った。店頭には多種多様なアロマスティックが並んでいたが、私はキンモクセイの香りがするアロマスティックを選んだ。早速、家に帰り、香りオイルをガラス容器に入れ、スティックをオイルに挿した。1時間も経たないうちに、キンモクセイのくどみのない甘さが漂う。

せっかくなので、その場で作業してみて、どのくらいリラックス効果があるのか検証してみた。すると思いのほか机上の作業が進んだので驚いた。ストレスが溜まりやすい作業であったため効果は正直に言うと期待はしていなかった。しかし、ストレスを軽減するという効果を体感することができた。

もちろん、効果には個人差があるため、万人受けする方法とは言えないかもしれないが、個人の感想からいうと、五感を刺激するストレス緩和はかなりおススメの方法だ。もし、いろいろとストレスを抱えている人がいたら、是非一度試してほしい。