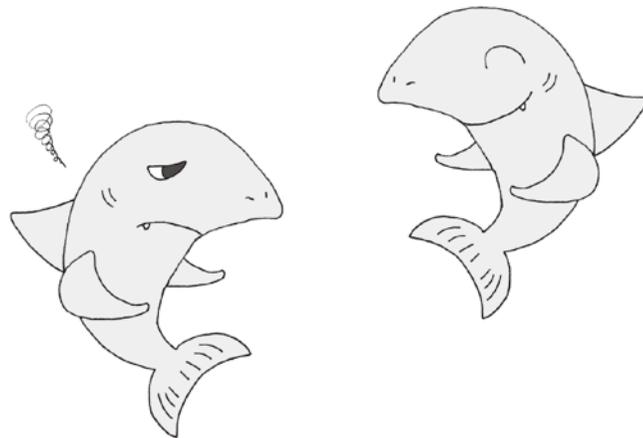


ストレスについて



著者 本田恵子 (レスキューノートより抜粋)
発行 クリエーションアカデミーwww.meltcom.co.jp

1. ストレスとは？

ストレスは、自分の心や身体がバランスを取れている状態に何らかのプレッシャーがかかることでバランスを崩した状態のことを言います。このプレッシャーには、下の2種類があります。

悪玉ストレスと善玉ストレス



善玉ストレス

そのプレッシャーによって、自分が「よし！がんばるぞ」と自然に上昇思考になれるものを**善玉ストレス**と呼びます。

- 好きな人ができて、デートを申し込むというようなとき
- 昇給試験を受けるときなど



悪玉ストレス

一方、そのプレッシャーによって、自分の気持ちが落ち込んだり、マイナス思考になりがちなものを**悪玉ストレス**と呼びます。

- 苦手な友だちと一緒に行動
- 失敗してしまった後の対応 など



ストレスは、自分にとってプラスのものに変換できると、前向きに対応しやすくなります。

2. ストレスによる反応

ストレスを抱え始めると、身体、気持ち、考え方に反応が生じます。自分の反応の特徴を理解して上手に対応してください。

1) 身体への反応

身体の部分（頭、首、背中など）が熱くなる、血圧があがる、動悸がする、呼吸が速くなる、汗がでる、むかむかする、吐き気がする、頻尿になる、便秘になるなど

身体が冷たくなる、こわばる、頭から血が引く感じがする、呼吸がしにくくなる、めまいがする など



2) 考え方の反応



身体が不安定になってくると、自己コントロール感を失う感覚が強くなります。その結果、考え方も変わってきます。

考えは、できごとそのものに対してや、関係する相手に対して生じます。

〈状況への驚き〉

何が起こった？ どうしたんだろう？

〈放置系の考え〉

どうにでもなれ、勝手にして、私は知らない、関係ない、ほっといてくれ

〈責任転嫁系の考え〉

あの人のせいだ、あれのせいだ、あの人が責任をとればいいんだ

〈あきらめ系の考え〉

どうせ私なんてだめなんだ、もうなにをやっても無駄だ、絶対にできっこない、高望みをしてたのがいけないんだ、いつもこうだ

〈考えが停止する〉

言葉が出てこなくなる、覚えられない、思い出せない、決断できない、まとめられない、など思考が停止状態になります。

3) 気持ちの反応

● マイナス反応

〈困惑系の気持ち〉

なんなんだよいったい（驚き）、いきなり何をしたいんだ（疑問）、どうなるんだろう、逃げ出したい（不安・恐怖・おびえ）、動けない（緊張）

〈怒り系の気持ち〉

悔しい、憎らしい、怒り、思い知らせたい（報復）など

〈嘆き系の気持ち〉

なんで自分だけがこんな目にあうんだ（悲しい、むなしいなど）、世の中不公平だ（悲哀、孤独など）、もうどうでもいい（絶望）

〈自責系の気持ち〉

自分のせいだ（責任感）、どうやって償ったら（罪悪感）

〈無力系の気持ち〉

だめだ（無力感）、できない（無気力）

● ニュートラルな反応

〈受容系の気持ち〉

なあんだ（安堵）、なんとかなるんじゃない（自信）、なんとかしてくれるよ（信頼）、まあこんなもんだよね（受容）、いいんじゃない（同意、許可）

● プラスの反応

〈表出系の気持ち〉

楽しい、やった～（達成感）、うれしい（感激）、すごい（感動）、さすが（尊敬）

〈浸透系の気持ち〉

こそばゆい、ありがたい（感謝）