

## 1, ストレスとは

人生の中で、ストレスは、とても身近にあるものです。試験や試合は、プレッシャーというストレスですし、ケンカや叱られることは、対人関係のストレスです。10月には、災害という大きなストレスとなる出来事がありました。

ひとは、ストレスとなる出来事があると、心と身体に変化が生じます。それをストレス反応といいます。それは、心と身体がもっている自然な仕組みです。しかし、ひとはストレスに対処する力もっています。

いつもと違った出来事があったのだから、心も身体も変化して当然！  
困難な出来事を乗り越えようと、心も身体もがんばっている！

出来事（ストレッサー） 試験・試合 / ケンカ・叱られる / 災害	心と身体の変化（ストレス反応） 心・・・ゆううつ、イライラ 身体・疲れた、ドキドキ、肩こり
--------------------------------------	-----------------------------------------------------

ストレスへの工夫と対処（ストレス対処） 問題に立ち向かう対処（試験ストレス 勉強、試合ストレス 練習、人間関係 落ち着いて主張） ・気持についての対処 問題に立ち向かうため気持を整える（セルフメッセージ、落ち着く練習、呼吸法） 問題から離れて望ましい体験（趣味・スポーツ・リラックス etc・・・ストレス解消法） やりすぎるとよくない（TVゲーム、大人はギャンブル・アルコール・衝動買い） ×やってはいけない（暴力・・・身体的暴力・言葉の暴力）
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

問題に立ち向かう対処は、ストレス反応を減少させます。  
ストレスをなくす社会をめざすのではなく、ストレスとどう向き合い、乗り越えていくか。

## 2, 災害によるストレス反応と対処

災害ストレス（ストレッサー）・・・命にかかわる出来事  
そのときの恐怖（トラウマ体験）  
大切な人、大切なものを失う（喪失体験）  
生活ストレス（現状回復の遅れ・被災証明など）

災害ストレスへの対処を学ぶことは、これからの人生をいきぬく時に、大切な知恵。

災害ストレスにはおおきな個人差がある。 だからこそ、お互いに思いやる心を！

ストレス反応	対 処	
・興奮して寝つかれない ・イライラする 過覚醒 ・気持ちがハイになる	落ち着くこと リラックス法	・ふっとゆっくり息をはいてみましょう
・ふいに思い出す ・悪夢 侵入(再体験) ・また起こるのではと心配	傾聴+落ち着く (話を聴いてもらう)	・肩に力をいれて、ゆっくりぬいてみましょう ・しっかり話を聴いてもらいます

・よく思い出せない  
・感情が感じられない マヒ回避  
・話したくない

よい趣味をする  
避けている場所・人  
に挑戦する

・心から楽しいことをします  
・元気がわいてきたら挑戦します

・肩がこる・腰が痛い  
・頭痛・腹痛 身体反応  
・もともとの病気の悪化

ゆるめる・ほぐす  
医療へ

・肩をもんでもらいましょう  
・無理をしないでお医者さんに

・ひとりがこわい  
・ひとりでできない 退行逃避  
・TV ゲームばかりする  
(大人: お酒・ギャンブル・衝動買い)

甘える  
セルフコントロール

・ショックの時の甘えは表現です  
・気持ちを切りかえましょう

・どんなにがんばってもおなじ(無力感)  
・ひとりぼっち(孤立感) マイナス思考  
・自分が悪かったから(自責感)

建設的・  
肯定的思考  
プラス思考

・つねに前向きな考えが大切です  
・自分にプラスメッセージの  
つぶやきを

### 3, 喪失からの回復

否認 : そんなはずはない  
怒り : なぜ自分にそんなことが起こるのか!  
現実の受けとめ  
喪の仕事 : 失った対象を心の中に生かす  
受け入れ : 心の中の対象とともに生きてゆこう

泣 く  
寄り添う

命の喪失には  
・追悼式  
・アルバム文集  
・花を手向ける

### 4, 心が傷つく言葉

- ・早く忘れなさい
- ・まだそんなこといっているの
- ・もっとひどい被害にあった人がいるのだから
- ・泣かないでがんばるの

### 5, 相談とソーシャルサポート

災害から私たちが得たことは、人と人のあたたかな絆です。  
ひとりで抱え込まないで、相談することは、問題に立ち向かう勇気があるということです。  
カウンセラーはリラククス法・気持の切りかえ方・傾聴などを知っている専門家です。

#### 付録

過覚醒・ 困難な出来事に立ち向かうために、生理的な興奮水準を高めて、身体を緊張させて対処しようとします。これに対しては、落ち着くこと、呼吸法や落ち着くメッセージをつぶやくと効果的です。

侵入……少しほっとできたところに、こわかったことをふいに思い出します。それは、受け入れがたい出来事を、少しずつ心の中でかみくだいている証(あかし)と考えてみてください。そんなときは、話を聞いてくれる人に話をしたり、楽しいことを考えるのもいいでしょう。少しずつ、小さくなっていきます。思いだしても、あまり気持ちが動揺しないように、なれる時がきます。

マヒ……あまりに強いストレスにであうと、心を感じなくすることで、現実の今から、切り離して、対処しようとします。こんなに辛いことがあっているのに、涙もでない自分は、なんて冷たいのだろうと思ってしまうことがあります。それも、とても自然な心の反応なのです。だから、自分を責めなくていいですよ。ただ、「忘れよう、忘れよう」とすると、そこに大きなエネルギーを使います。それで、自分のペースで、少しずつ消化し、自分の人生の中に、織り込んでいくことができます。

マイナス思考……あまりに強いストレスにであうと、どうしても、否定的(マイナス)思考がふくらむことがあります。しかし、人は、辛い経験をバネにして、芸術を生んだり、人の役に立つ人間になる力にすることができます。阪神大震災のときも、倒れない家を作る建築士に、命にかかわる仕事につきたいといった前向きな力に変えていった人たちがいました。人は、マイナス思考をエネルギーにして、プラス思考に変えることができます。

