

心身の負担になるストレスと上手に付き合いましょう！

今回のテーマは「ストレス」です。皆さんも長い巣ごもり生活の中で、不安を感じたり、気を揉んだりすることが多かったのではないのでしょうか。この回では、ストレスと上手く付き合うための方法についてご紹介します。

(1) ストレスはどこからやってくるの？

ストレスという言葉には、いくつかの定義がありますが、ここでは、「人に緊張や悩みをもたらす周囲の環境からの刺激」とします。例えば、仕事や人間関係の悩み、不快な騒音や匂い、病気などがそれに当たります。

人間関係でストレスを感じた場合、自身の物事の捉え方（認知）や認知に影響する個人の価値観、自身の感情について見直すことがストレス軽減に役立つことがあります。例えば、羞恥心・道徳心・自尊心・利己心・警戒心などの価値観や不安・嫉妬・苦痛・辛さ・絶望感・悲観といった負の感情（一次感情）です。偏りすぎた価値観や認知は、自身のストレスに繋がる場合がありますが、それらを整理することで自分のストレスの原因に気づくことができるかもしれません。また、誰かが怒っている場合なども同様で、その人の内面を知ることによってその人に対する捉え方が変わったり、対策が打てるようになるかもしれません。最近ストレスを感じる事が多くなったと感じる方は下のワークを行ってみましょう。

Q1 あなたがストレスと感じた場面を挙げてみましょう。

例) 仕事で上司にひどく怒られた

Q2 ストレスを感じる出来事には、あなたのどのような価値観や感情が関係しているのでしょうか。

例) 仕事を失って生活できなくなるに違いない（警戒心）、人に怒られるようなことでは恥ずかしい（羞恥心）、自分は必要とされていないのではないかと不安

(2) きぎょうぼつがせい作業没我性について

私たち作業療法士は、時に「**作業没我性**」という言葉を使います。没我とは「我を忘れるくらい無心で物事に熱中すること」という意味です。人は「・・・したい」と思って活動をするとき、大概夢中でその活動を行います。何かに夢中な時は嫌なことから気をそらすことができます。

また、夢中になって何かを行っているとき、脳内ではドーパミンという物質が放出され、快刺激をもたらすことが分かっています。脳が心地よいと感じる活動は、自然と継続され習慣となっていくます。例えば、楽しいスマホゲームは人から勧められずとも、毎日自らアプリを開く人が多いのではないのでしょうか。