

健康増進のための ワンポイントアドバイス

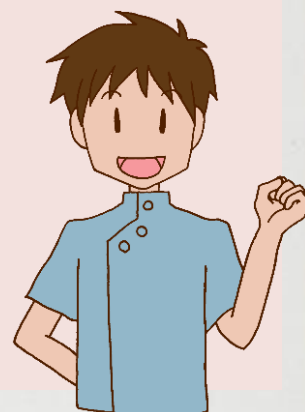
vol.4

2020.7.3
Update 版

ストレスと上手に付き合いましょう

今回は、精神障がいをもつ方の支援に携わる作業療法士からの提案です。テーマは「ストレス」です。

ストレスは、人の生活にある程度必要なものですが、過剰にあると心身を壊します。「最近、イライラしている」「〇〇が不安で仕方ない」「眠れない」「食欲が落ちた」など、普段よりストレスを感じるが増えた方はぜひ本文をチェックしてみてください。きっと、ストレスと上手く付き合うためのヒントが見つかるはずです。



作業療法って？



「作業」とは食事、仕事、家事・育児、遊びなど、人が行うすべての生活行為を指します。人の生活は、様々な生活行為（作業）で成り立っており、それぞれに意味があります。作業療法は「人は作業をすることで元気になれる」というキャッチフレーズをもとに、それぞれの人にとって意味のある作業を行うことが健康に大切であることを提唱しています。

定期的に情報をアップ

今後も皆様の健康増進に役立つ情報を発信して参ります。ホームページ等の情報を随時ご確認ください。次回は7月中旬を予定しています。

また、「〇〇について知りたい」などのご意見・ご要望等ございましたら、下記問い合わせ先までご連絡ください。紙面への掲載について検討して参ります。
(例) 心身のリハビリ、認知症、育児、療育、心の病、睡眠...



【ご意見・お問合せ】

一般社団法人 群馬県作業療法士会 地域作業療法推進部

部長 真塩 敦士

E-mail: chi_kirenkei7@yahoo.co.jp

ホームページURL: <https://gunma-ot.org/>

群馬県作業療法士会

検索



心身の負担になるストレスと上手に付き合きましょう！

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。

(3) ストレスコーピング

人がストレスと上手く付き合うための方法の1つに「**ストレスコーピング**」があります。楽しいことをするとストレスが軽減される実感はこれまでに経験されていることと思いますが、大切なのは、**ストレスに負けそうな時、自分であらかじめ決めておいた楽しい活動を実行すること**です。状況によっては、あらかじめ決めておいた活動ができない場合もあるかもしれませんので、思いつく活動をなるべくたくさん挙げておくことをオススメします。

例) 庭でバーベキューをする		
例) 感動する映画を観る		

注意 楽しいと思う活動も時には身を滅ぼします。例えば、喫煙やギャンブル、暴飲暴食などです。



ここでは、そうした健康を阻害する活動はなるべく除きましょう。

(4) 「したい」と思うことを続けるために

新しいことにチャレンジしようと思った場合、自分が少し頑張れば実現できなそうなことから始めましょう。具体的には「**10%程度余分に頑張れば始められそう**」「**50%程度の確率で成功するだろう**」といった程度の見通しが立つことが大切です。ダイエットや節約も自分にとって高すぎる目標は長続きしませんよね。小さい目標を重ねていくことで脳は心地よい状態となり、「またしたい」という気持ちや行動の習慣化に繋がります。

また、仮にチャレンジが失敗したとしても気にする必要はありません。その失敗はきっと今後、あなたの役に立つはずだからです。トライ&エラーで人は成長していきます。

まとめに

新型コロナウイルスでの巣ごもり生活や「新たな生活様式」による生活の変化は、ストレスという点でも大きな影響を与えています。それまで、普通に会えていた人に会えなくなったり、通っていた場所に通えなくなったりすることで、身体を使わず弱ったり、気分が落ち込んでいる人も多くいるのではないかと思います。本資料が、元気を保ちながら日々を過ごすための一助になれば幸いです。



イラスト OTナガミネのリハビリイラスト集 <<http://otoba.ame-zaiku.com/th/th081.htm>>