



メンタルヘルス

ストレス管理に大切な 3つの“C”

カナダの生理学者ハンス・セリエは「ストレスは人生のスパイスである」と述べたといわれています。ストレスは、スパイスのように人生の味付けにはなくてはならないものですが、過剰になってしまうと害を及ぼすこともあるということです。例えば、塩は必須のスパイスですが、摂り過ぎると高血圧を引き起こします。また、勉強やスポーツをする時には、適度なストレスがないと良い成績は期待できません。今回のメンタルヘルスはストレスを管理して、心を健康に保ち日々楽しく過ごしていくポイントをご紹介します。

ストレス管理をする上で 基礎となる3つのポイント。

適切な生活リズムを保つこと

体内時計の乱れはストレス耐性を落とします。規則正しい生活を心がけましょう。

睡眠が一番有効な エネルギーチャージ

1日5時間以上の睡眠時間は精神的疲れを貯めないために必須です。お昼寝を15〜30分間するだけでも効果があります。

セルフモニタリングの意識

心のエネルギーが枯渇してきていないかを時々客観的にみつめる時間を持つようにしましょう。

さらに大切にすべき 3つの“C”

前記のように基本的なポイントを中心掛け、ストレス管理の基盤づくりをした上で、さらに大切にすべき“C”があります。それらは、認知(Cognition)、コントロール(Communication)、コミュニケーションの3つです。



C...I

認知
Cognition

同じようなストレスを受けていても、あまり気にならない人とストレスをため込んでしまう人がいます。この差は、ストレスの原因に対する「認知の仕方」、すなわち物事の捉え方に影響されるために生じてきます。人によって物事の捉え方に「くせ」があつて、ストレスをため込みやすい捉え方をしてしまう人は、気分が落ち込みやすいとかイライラしや

すい傾向が出てきます。また、誰でもストレスがたまつて精神的につかれてくるとついマイナス思考をしてしまいがちですが、一般的にものごとを「マイナス思考」で受け取るくせのある人はストレスに弱い傾向があります。アメリカの精神科医アーロン・ベックは、うつ病に陥りやすい認知のパターンがあることを指摘し、修正することを治療に応用しました。「認知のくせ」を持つ人は、ストレスをため込みやすいうつ状態になりやすいということなのです。では、ここで代表的なパターン5つを挙げてみます。

① 全方無か思考(完全主義)

完全な成功でないと満足できない。少しでもミスがあると「すべて失敗」と思い込み全否定する。硬直した考え方になったり、他者との意見調整ができなくなったりする。

② 過度の一般化

一つの失敗や嫌な出来事がすべてのことに通じるかのように考える。「何をやっても同じだ」と結論づけてこの先もずっとそのことが起きると考えて憂鬱になってしまう。

③ すぐべき思考

何かするときに「〇〇すべきだ」「〇〇しなくてはならない」と必要以上に自分にプレッシャーをかけて

しまう。うまくいかないと自己評価を下げてしまう。また相手にもその基準を求めるので、イライラしたり怒りを感じたりすることが多くなる。

④ 結論の飛躍

「きつと〜にちがいない」と根拠に基づかず悲観的な結論を出す。不安を先取りしてしまうため、気持ちは不安定で落ち込みやすくなる。

⑤ 自分自身への関連づけ

問題が起きたとき、自分に責任がないような場合でも「すべて自分のせいであつた」と考えてしまう。自分を責めるだけで、だからどうしようという生産的な思考には切り替えられない。



C...III

コミュニケーション
Communication

いかかでしょうか？
もし、ご自分に近い認知パターンがあれば修正するようにすると、ストレスに負けない力が備わってきます。また、自分が置かれている今の状況を改めて振り返ってみると、偏った見方をしていたことに気が付くことができます。『見方を変えてみる』『視点を変えること』で思い込みに気がついて、今よりもよりきつと前向きな考え方をみつけることができるでしょう。



C...II

コントロール感覚
Control

締め切りや時間に追われていて「自分は、仕事をコントロールできている」という感覚を持っていないままに自分の許容範囲を超えてしまうと、成果が上がらないだけでなく、ストレスが溜まり、うつ病などを発症しやすくなると言われています。そこで仕事のコントロール感覚を取り戻すことができるための対処法をご紹介します。

問題解決型技法

- ① まず問題を受け止めて解決することに前向きになる。
- ② できるだけ多くの解決法を考え並べあげてみる。
- ③ それぞれの方法の長所と短所をあげていく。
- ④ 最良の方法を選んで実践する。
- ⑤ 結果を評価して、良ければその方法を継続、だめなら別の方法をとる。

こうして問題解決のサイクルを回していくことによって、問題をため込まず一つずつコツコツと解決し、計画的・持続的に成果を上げていくことができます。そして結果的にストレスをコントロールしていくことになるのです。

仕事で忙しいときには、自分ですべてを抱え込んでしまわずに、周囲の人にうまく助けを求めましょう。周囲から援助をうまく求めながら問題を解決していきましょう。援助を求めるときは、周囲の人に「話を聞いてもらえない」「言いたいことが言えない」といった自分の意思を相手にうまく伝えられない時、即ちコミュニケーションが上手にとれない時にはストレスを感じることが多くなります。困っていることや悩み事があるときには、誰かに話を聞いてもらうだけで気持ちが解放されて、自分を取り戻すことができるようになります。

援助希求行動のポイント

- ・ 自分がやらなければいけない部分はどれかを区別しておきましょう。
- ・ 他者に任せても大丈夫な部分も把握しておきましょう。
- ・ お願いする時は自分の状況や気持ちを他者に明確に説明しましょう。
- ・ いつでも、スムーズにお願いできるパイプを作っておきましょう。
- ・ ほしい情報や援助内容は、遠慮せずにはっきり伝えましょう。
- ・ 普段から他人に対しても協力的に接するようにしましょう。
- ・ 援助に対する感謝の気持ちを適切に表現できるようにしましょう。

以上のように援助希求行動のポイントを意識し、まずはお互いの気持ちも大事にしながらかえや意見を的確に伝えてみましょう。自分ですべてをこなしてしまおうとして、ストレスを溜めたままま頑張つて結局間に合わなくなるよりも、先に借りを作っておいて自分に時間があるときにお返しすればよいと思つて割り切りましょう。周囲の人と良いコミュニケーションをとっていくことは、ストレスを管理する上で自分を守る最良の方法ではないかと思えます。