



2022.4.2.新婦人しんぶんより

ストレスを感じたら？

自分でできる こころのケア

代々木病院EAPケアシステムズ

公認心理師・臨床心理士 大澤ちひろさん

出来事と気分・体調を
分けて考える

心理学ではストレスのもととなる出来事（コロナ禍に伴う生活への影響、悲しいニュースを目にするなど）を「ストレッサー」、その結果生じる心身の反応（気持ちが落ち込む、寝つきが悪くなる、食欲が落ちるなど）を「ストレス反応」として分けて考えます。ストレスを感じた時、この二つのケアでは、まずは自分の状態を

ストレスに対して行う
意図的な対処

このように現在の自分自身の状態や傾向に気づくことができたら、次はこころをケアする方法について考えてみましょう。自分のストレスに対して行う意図的な対処（自分助け）のことを「コーピング」といいます。ストレスへの対

忙しい日々を送っているとき、つい自分のことが疎かになってしまいがちです。毎日の暮らしのなかで、少しだけ自分のために時間を取り、こころや体に目を向けてみませんか。

- ひらきなおる**
 - 「あの人のせいだ」と考えてみる・「まあいっか」とあきらめる・「やるしかない」とはらをくぐる
- 楽観的に考えてみる**
 - 良い面を探してみる・「OK!なんとかなる!」と自分に言ってみる
- 何かに没頭する**
 - ひたすら野菜を刻む・紙を細かくちぎる・冷蔵庫の整理・どこまでも走る、泳ぐ・折り紙・子どもと真剣に遊ぶ

コーピング(自分助け)の具体例

- 問題を解決する**
 - 問題点を書きだして整理する・上司に相談する・注意点を付せんに書きPCに貼っておく・同僚に分担をお願いする・資料やマニュアルを見返す
- リラックスする**
 - 温かいお茶をゆっくり飲む・ストレッチ・マッサージ・アロマ・公園の木に抱きついてみる・夜空をながめて深呼吸する・海や風の音に耳をすます
- だらだらしてみる**
 - とりあえず録画していた海外ドラマをみる・まんが・DVD・寝る・ネットサーフィン
- だれかと交流する**
 - 愚痴をこぼす・電話する・SNSやLINEでつながる・ランチや飲みに誘う

お元気ですか。
新学期が始まり、目の回るような忙しさだと思えます。身体と上手につき合せて1ヵ月を乗り切ってください。

桜も楽しんでね

折々ことば

鷺田 清一 2164

「何も考えずに楽な姿勢をとれること」は、健康な人が持つありがたい機能なのである。人は自分の全身を見ることができなくても、その容量は熟知して、それを動かしたり横たえたりする時も、無意識にいろんな関節や筋肉を操っていると外科医は言う。体はかなり重い物体でもあるのに、眠っている間もたえず寝返りを打って、床ずれしないようにしている。体が黙って判断し動いてくれるから、人は別のことに集中もできる。『すばらしい人体』から。

2021.10.4

山本健人

高屋敷 八千代

青森県 84歳

以前住んでいたM市に所用で出かけました。帰りにスーパーで買い物をして、レジで半端を小銭で出して、9千円のおつりが出るようにしました。やれやれと家に帰り、おつりの千円札を出そうとしたら、財布がどこにも見当たりません。もしか、スーパーに忘

温かい街誇りに思う

れたか、落としたかと思いきや、問いただしてみると「黄色の二つ折りの財布が届いています」と。長かった！何十年も前にも、落とした財布が戻ってきたことがありません。人の物がちゃんと持ち主に届くような良心的で温かい人が住むM市を誇りに思いました。

ちよつといひ話

←高屋敷さんは県教組女性部の大先輩です。この記事を読んで私も鍵を失くした時のことを思い出しました。青森駅で夕方、職場のカードキーがないことに気づきました。帰宅してじっくり考えてみました。「駅ビルで買物をした時に落としたのではないか」後日、駅ビルに行き尋ねた所、ありました！「人間って信じられるな」とこの時心から思いました。嬉しかった。



ある会合に出かけた時、一人の女性が言いました。「過去を悔やんでもしょうがない。未来を心配してもきりが無い。今日、今を楽しみ精一杯生きよう」とラジカで言っていました。それで私は大好きなイヤリングをつけてこの会合に参加しました。なんて素敵なお人なんでしょう、惚れ惚れとその女性に見とれてしまいました。

文責 阿部陽子 スマイルサポート(017-722-3749)

約束の5分前に行く。

CHECK!



待ち合わせの時、「コメン、お待ちせー」と言うほう？ 言われるほう？
私は結構言うほうでしたな。

最近はケイタイがあるから待ち合わせ時間に合いそうもないと、「ごめん、遅れる」と先にあやまってしまうから、かえって約束に対する緊張感がないのか。いけない、いけない。

でもたったの5分遅れても「時間にルーズ」というイメージになるし、時間にルーズ性格もルーズという方式はたちやすいです。でもここで、「性格はルーズじゃないんだよ」と言い切る自信はないので、逆に時間だけはきっかり守ろうと思います。じゃあどうすればいいか？ この秘策です。

「約束の時間は常に5分前」と思うことにしました。実行してみたら、たった5分先に行くだけで、待ち合わせ場所のまわりの景色を見たり、「今日はどんなこと話そうか？」「どんな格好してくるかな？」とか相手のことを考える余裕ができました。すると会った瞬間から、コミュニケーションがスムーズにできます。友達でも仕事の人でも。

同じ5分でも、遅れてきてバタバタ「ごめんね」とは、雰囲気が大違い。

待っている5分間、
これから会う相手のことを考える。



上大岡トX 幻冬舎

「キツバタ」

●コミュニケーションから、変えてみる!

小言・大言

その678

