


コロナストレスに負けないための
ストレス対処法100③
～ ひとつとかかわる・見方を変える ～

海南病院
精神科 臨床心理係



紹介するストレス対処法の 카테고리

今回は③を取り上げます

① 1-20 特に勧めたいもの

21-28 自然にふれる

② 29-43 体を動かす・リラックスする

44-58 あそぶ・学ぶ・趣味など

59-75 暮らし

③ 76-86 ひととかかわる・相談する

87-100 見方を変える



76.ひとと話す

- ひとの幸福感と健康を支える大きな柱のひとつが、ソーシャルサポート、つまり人間関係であることが明らかになっています。
- 一緒に住んでいる家族はもちろん、離れて過ごしている家族や友人とも連絡をとって、話をするだけでも、孤独感や不安が和らぎ、こころの支えを感じることができます。
- 今は昔と違って、離れていてもLINEやZOOMといったアプリで顔を合わせて話をすることができますしね。



77.ひととわかちあう

- コミュニケーションとはコミュニケアということばからきています。そしてそこには“わかちあう”という意味があることはご存じでしょうか。
- ひととわかちあえば、苦しみは半分に、喜びは倍になるとはよく言われていますね。
- ひととはたとえ味方や理解者がひとりしかいなくても、その存在によって支えられ、なんとかやっていけたりする生き物なんです。
- ストレス対処法についてわかちあうのも良いですね。



78. ひさしぶりのひとに連絡をとる

- 家族、友人、地域のつながり、職場の人間関係ももちろん大事ですが、こんな時だから、最近やりとりをしてないひとに連絡をとってみるのはいかがでしょうか？
- 旧交があたたまるかもしれませんよ。
- それに古くて新しい、刺激的な体験になるかもしれません。



79.だれかを喜ばせる

- ひとは自分のために何かをするよりも、だれかのためによりよいことをした方が幸福感を得られます。
- 1週間によりよいことを5つしたひとは、特に何もしていないひとよりも、幸福感が高くなった、という研究があります。
- “情けはひとの為ならず”は実証されているんです。
- この資料も誰かの助けになって、役立てていただいて、喜んでもらえたらいいな、って願いを込めて作りました。



80.ひとをほめる、ねぎらう

- ひとの脳は危険を回避するため、ネガティブな情報に注目しやすいという特徴を持っています。
- こんなご時世ではなおさらです。
- でも現代社会では脳のいいなりになっても、いらいらが増すだけことが多いです。だからこそ、嫌なことに目をつける「減点法」ではなく、良いところに目を向ける「加点法」を選びましょう。
- そしてひとの良いところをほめましょう。ねぎらいましょう。そうすることで自分も豊かになります。



81. アルバムをつくる、整理する

- お子さんのいる家庭では、休校が長引くことで親子ともども心労が募っているかもしれません。
- こんな時にこそ、今までなかなかできなかった写真の整理とか、アルバム作りを試してみるのはいかがでしょうか。
- お子さんと一緒に作ると、よぶんに時間はかかるかもしれませんが、素敵な時間になるのではないのでしょうか。



82. ペットとふれあう

- 動物とじゃれあったりふれあうことにいやしの効果があることは、ペットを飼っているかたにはあたりまえすぎることでしょう。
- 実際、生きている犬とのふれあいで、幸せホルモンのセロトニンが増加し、AIBOではむしろ減少する、という報告もあります。
- ペットとの時間は飼い主にとっても大切です。



83. セルフハグ

- ハグってうれしいですね。でも私の場合、息子も娘も「キモい」と言ってハグさせてくれません。
- そんな時は、8秒間、自分で自分をぎゅーっと抱きしめてあげると良いそうです。
- それだけでセロトニン、エンドルフィン、オキシトシンが分泌されて、つらさは和らぎ、心がやすらぐ効果が得られます。
- でも私みたいないい歳したおじさんがやってたら、「キモい」ってもっと言われるんだらうな・・・



84. 怒りや憤りとうまくつきあう

- 怒りはもっとも扱いの難しい感情です。時に怒りは人間関係を壊してしまうばかりか、取り返しのつかない結果を招いてしまうこともあります。
- でもご存じですか？ひとは怒りを感じている時、頭の回転がすごく速くなっているんです。
- そのエネルギーを建設的な方に向けることで、普段以上のパフォーマンスを得ることができます。そうやって成し遂げられた偉業って、数え切れないくらいあるんです。さあ、あなたも！



85. 相談する

- 悩み苦しみは、ひとりで抱える必要はありません。
- 身近に相談できるひとをつくっておくこと、そして実際に相談することは、大事だし強力なストレス対処法です。
- まずはしっかり語り、聴いてもらうことが大切です。
- もしあなたが相談されたなら、まずはしっかり聴いてあげてください。何事もお互い様なのですから。



86. 無料電話相談を利用する

- 新型コロナウイルス拡大の状況を受けて、様々な観点や立場から、多くの懸念が上がっています。
- これを受けて、無料で相談できる窓口が次々と開設されています。必要ならぜひ利用してみましよう。
- まずは“コロナ”、“相談”、“無料”で検索！
- “首相官邸”のホームページをはじめ、たくさんの相談窓口のリストがあがってきますよ。



87.発想を変えてみる

- ものごとは見方を変えることで、その現れをすっかり変えることがあるってご存じですか？
- その例が“ルビンの壺”。壺に見えたり、ひとの横顔に見えたりするアレです。
- ほかに「もう半分しかない」or「あと半分ある」とか、「20%失敗する」or「80%成功する」とか。
- 同じことを言っている、同じものを見ている、印象はすっかり変わるでしょ？
- 違う見方をしたらどうなるか、実験してみましょ！



88. たのしくなくても笑顔をつくる

- 笑顔になるのは「楽しいから」「幸せだから」ではなく、笑顔になるから「楽しくなる」「幸せになる」。
- これはすでに実験研究で証明されています。
- 笑顔をつくるだけでもストレスが低減しますよ。
- フェイクスマイルでノープロブレム。さあ笑って。



89. あえて、楽しんでみる

- 置かれている状況が好ましくなくても、楽しむフリをすることにも意味があります。
- 楽しんでいる自分を演じてみましょう。するとほんとうに楽しくなってくることがあるから不思議です。
- 気持ちを切り替えるためのフレーズを唱えるのも有効です。「ピンチピンチチャンスチャンスランラン♪」など。自分にあったものを見つけましょう。



90. ポジティブな思い出に浸る

- ストレスを感じたら、これまでの良い記憶を思い出し、浸ってみましょう。
- これを14秒間するだけで、ストレスホルモンである「コルチゾール」の分泌をしない場合の約1割に抑えられた、という研究があります。
- 良い思い出は是非、“元気の道具箱”にも入れておいてくださいね。



91. ポジティブな思い出がなかったとイメージする

- さきほど思い出した良い記憶を「それは実は起きてなかった」とイメージしてみる方法です。
- ひとは何かを得る喜びよりも、失う苦しみを強く感じるというクセがあります。
- この方法を使うと過去のポジティブな体験がより輝きを増し、かけがえのない価値を取り戻しやすくなります。
- ネガティブな感情を引きずりやすいひとに有効とされています。



92.メンターならどう考えるかイメージ

- メンターとはいわばこころのお師匠様です。
- まず、自分にとってのメンターを決めましょう。
- そして、メンターならこの状況をどうとらえ、どのように対処していくか想像するのです。
- この方法は、自分自身を創造していくためにも優れた方法です。
- 視野が広がり、視座が高まり、自己評価が高まる効果が期待できます。
- ぜひこころのお師匠様をもってみてください。



93. ストレッサーに名前をつけてペットにする

- これは使いこなせるとかなり強力な方法です。
- まず、ストレスのもとであるストレッサーに名前をつけます。それだけでも、名付けられたストレッサーは力を弱めます。
- そしてあれこれ、試行錯誤しながらつきあい方を探していきます。
- 「おいグッチー(私の愚痴ごころ)、ちょ…近いって」「はい、お手」「おかわり」「待て」「そのまま待て」…そんな感じまでいけたら最高です。




94.自分を壁にとまったハエだとイメージする

- 何かいやなことがあったら、自分のことを
「壁にとまったハエ」
だと想像してみましょう。
- するとイライラや怒りがすっと楽になります。
- 実際にこのテクニックを行うと、怒りが大きく緩和し、パフォーマンスが30%上がるという研究があるそうです。



95. パレートの法則について考える

- パレートの法則はご存じですか？「効果あるいは結果の80%は、努力全体の20%から得られる」というシンプルなものです。
- だから有効な20%の努力を特定して注力すれば、最大の結果が得られる、というわけなんですが、その他にもこの法則はいろいろ応用できます。
- どんなことがこの法則から導けるのか、考察してみましよう。おもしろいですよ。



96. 世界のためにいまできることを しているひとのことを調べる

- ネガティブな情報に多く接していると、ひとの気持というのはどうしてもネガティブな方向に向かってしまいがちです。
- 逆に言えば、ひとはポジティブな情報に多く接することで元気が湧いてくることもあります。
- 今、多くのひとたちが、それぞれの立場から自分に出来ることを発信しています。どうせなら、そういった情報を求めてみましょう。



97. 世界のためにいま自分にできることを探す

- 今の状況では気持が受け身的、消極的になってしまいがちです。それも自然なところの動きです。
- でも一方で、ひとは主体性、積極性を選ぶことができますし、そうすることでより生き生きするのも自然なところの動きです。
- それぞれの立場で、今、できることはきっとあるはず。自分に今できることはなにか、思いをはせてみるのもストレス対処法のひとつです。



98.生産性へのこだわりを手放す

- 誰かの力になれたり、社会に役にたてることは、ひとが生きていく上で大きな喜びになります。
- だからこそ、今の状況でそれができない苦しみを抱えているひとは少なくないと思います。
- 時には生産性へのこだわりを手放して、再起の時に備え、待ち、準備をしていきましょう。

「あなたのまわりに、いまだ残されているすべての美しいもののことを考え、楽しい気持ちでいきましょう」

これは、アンネ＝フランクの言葉です。



99.人生からの問いの答えを考える

- 「夜と霧」の著者であり、精神科医であるフランクルは「あなたが人生の意味は？と問いかけてはいけない。人生の方があなたに意味を問いかけているんだよ。つまりあなたこそが問われているのであって、あなたが答えなきやいけないんだよ」というようなことを言っています。
- 人生からの問いに、自分はどう答えるのか、思いを馳せてみませんか？



100. あなたならではの対処法はなんですか？

- ひととはそれぞれ個性があって、おのおのが資源や宝物、健康な力をもっています。
- あなたならではのストレス対処法があるんです。
- 強いストレス、長く続くストレス状況ではつい忘れてしまいがちですが、どうか今だからこそ、あなたならではのストレス対処法を思い出してあげてください。そしてそれを道具にして、使いこなしていただきたいところから願っています。



さいごに

- いかがでしたか？何か役に立ちましたか？
- ここで紹介した方法はできるだけ根拠のあるものを選び、ごく簡潔にふれるよう心がけました。
- すべてを採用する必要はありません。自分にあったものを見つけていただければと思います。
- 合うものがあれば、より詳しく知りたいものがあれば、是非調べてみてください。より活かせるようになるはずです。
- みなさまの心身の健康をこころより願っています。