



コロナストレスに負けないための
ストレス対処法100 ①
～ 特に勧めたいもの・自然にふれる ～

海南病院
精神科 臨床心理係



はじめに

- いま、新型コロナウイルスにより、誰もが経験したことのないストレス状況に苦しんでいます。
- けれど私たちはストレスに対して、時に力が及ばないこともあります。決して無力ではありません。
- そんな状況をみんなで、息抜きながら生き抜き、あわよくばレジリエンス(しなやかに生きる力)を成長させることにつなげたくて、誰でも、家でも、簡単にできるストレス対処法を100個集めてみました。
- どれかひとつでも活かしていただけたら幸いです。



紹介するストレス対処法の 카테고리

今回は①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

44-60 あそぶ・学ぶ・趣味など

61-75 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



1.慢性ストレスのいいなりにならない

- 新型コロナウイルスによる影響で、生活への影響も多くでていきます。この生活が長期化すると慢性ストレス状況ということになります。
- 慢性ストレスによる影響は気づかれにくいのですが、確実に心身をむしばんでいきます。
- まずはこれに気づくことが大事。気づいた上でストレスさんに対して「言いなりにはならんぞ！」という態度を決めることが大事です。



2.とにかくちょっとだけ動く

- 学生の頃、試験直前なのに勉強が嫌で、なにげなしに漫画を1冊手に取ったら、最後まで読んじゃった…そんな経験ありませんか？
- ひとは何かを始めると、それにどんどん集中していくところがあります。
- まずは、やるべきことをちょっとだけ始めてみましょう。
- はじめに動いたら、あとは勝手にエンジンがかかってくることって結構あるんですよ。



3. 楽しめることをする

- 論語に「知之者不如好之者、好之者不如樂之者」とあります。知識があるひとは、それが好きというひとははかなわない。それが好きというひとは、それを楽しむひとははかなわない、という意味です。
- 心理学でも、大義名分を目的に行動するよりも、その行為自体を楽しんでいるひとのほうが長続きするし、パフォーマンスもよいことが明らかです。
- 楽しめることをしましょう。
- もっと言えば、楽しんじゃいましょう。



4. ストレス体温計でストレスをはかる

- ストレスに対処するためには、自分のストレスを把握することがまずは大切です。
- 「何がストレスになっていますか？」
- 「まったくストレスでない場合を0、これ以上ないくらいストレスフルである場合を10としたら、何点でしょうか？」
- この2つを自分に問いかけるだけでも、ストレスの把握に役立ちます。また、ストレスだけでなく、不安や怒りなど不快感情の把握にも使えます。



5. ストレス体温計の結果を活かす

- ストレス体温計で測った点数を活かしましょう。
- 「1点でも2点でも下げるためにできることは？」
- 「1点でも2点でも下がったらどんな変化がある？」
- こんな質問を自分に問いかけましょう。
- そしてふさわしいストレス対処法を選ぶのに強力な武器になるのが、次に紹介するコーピングリストです。
- もちろん、不安や怒りなどにも使えますよ。



6.“コーピングリスト”をつくる

- コーピングとは、ようするにストレス対処法。
- あなたのコーピングをリストアップしてみましょう。
- 目標は100個！実はこの資料そのものが、100個の例になっています。参考にしてくださいね。
- 楽しみながらひねり出してみてください。
- 健康を害したり、ひとの迷惑になるものはNG。
- これは認知行動療法という心理療法の技法で、確かな効果が期待できますよ。



7.“コーピングリスト”をつかう

- コーピングリストは、いつも携帯しましょう。
- ストレス状況は、ひとつ選んで試すチャンスです。
- 効果がなくても、気にしない。コーピングリストは質より量が大事！ひとつだめでもほかにたくさんあるし、別の状況では役に立つかもしれません。
- 思いついたり、見つけたコーピングがあれば、加えたり修正してリストに磨きをかけましょう。



8.“元気の道具箱”をつくる

- 自分をはげましたり、なぐさめたりして元気をくれるあらゆること・ものを集めて詰め込みましょう。
- 私の場合、ポストカード入れを使っています。
- “すると元気がでること・習慣”、“好きなことば・台詞・歌詞”、“元気をくれる思い出・写真・ポストカード”など、元気をくれるものならなんでもあり。
- ぜひ楽しみながらつくってみてください。
- WRAPという心理療法の技法の一部です。



9.“元気の道具箱”をつかう

- 疲れた時、落ち込んだ時、やる気が出ない時などをはじめ、いつでも手にとって眺めましょう。
- はげまされたり、なぐさめられたり、癒やされたりして、少しずつ心の力が湧いてくるはずです。
- 新しく元気をくれることに出会ったら、元気の道具箱に加えましょう。不適切なものは省きましょう。



10. マインドフルネス瞑想法

- マインドフルネスとは簡単にいえば「いま、このときに意識を向け続けること」です。
- 静かに呼吸に意識を向ける時間を持ちましょう。雑念がわいたらそれを観察し手放し、意識を呼吸に向け直します。
- ストレス軽減、集中力の向上、否定的感情の軽減など様々な効果が実証されています。
- 1日10分でも効果が期待できます。まずは始めてみて8週間続けてみましょう。



11. マインドフルに食べる

- 食事のとき、“ながら食べ”をやめて、いつもより2倍の時間をかけて、味わいながら食べるようにしてみましょう。
- 見て味わって、つかんで味わって、口に入れて感触を味わって、かんで味わって、その変化を味わっていきます。自分の感覚を観察します。
- ちなみに“マインドフルに歩く”、“マインドフルに家事をする”なども同じような要領でできます。



12.呼吸を数える

- 深呼吸は手軽で強力なストレス対処法ですが、すぐに気がそれてしまうひとは、呼吸を数えると行いやすいです。
- リラックスして座り、ゆっくり鼻から呼吸します。息を吐ききったら頭の中で「1」と数えます。
- 気分改善とストレス低下の効果があります。
- 1日10-15分で効果が期待できます。



13. 7-11呼吸法

- 不安やパニックの時に効果的な呼吸法です。
- 方法は①息を吸いながら7まで数える。②息を吐きながら11まで数える。③これを5-10分、します。
- 呼吸法の工夫はここで紹介した以外にも様々な方法があります。関心がある方はぜひ、調べてみて、いろいろ試して、自分に合った方法を探してみましよう。



14. パワーナップ（ひるね）

- NASAによると26分の仮眠で仕事効率が34%、注意力が54%回復するそうです。
- 私も10-20分、ひるねをするだけで、頭がすっきりして午後もペースが落ちない実感があります。
- みなさんもレッツひるね！
- でも1時間程度までにしておきましょう。
- 寝過ぎちゃうひとは、休む前に珈琲をどうぞ。



15.感謝日記をつける

- みなさんに朗報です！
- ちょっとしたことでもいいので、その日あった感謝できることを3つ書く日記を始めてみませんか？
- これをすると、人生の満足感が向上、ものごとを肯定的にみるようになり、ポジティブな気分を味わえるようになり、夜もよく眠れて、体調不良が減った、という研究があります。
- 毎日3分でこの効果はおいしすぎるでしょう。



16. 目標達成日記をつける

- 成し遂げたい目標があるひとにさらに朗報です！
- 今日、目標に近づくためにしたことを3つ書く日記を始めてみませんか？
- これをすると、感謝日記をつけるよりも効果的で、しかも目標達成により近づくことができるそうです。
- 毎日3分でこの効果はおいしすぎるでしょう。



17. やれたこと日記をつける

- ほかにもすてきな日記のつけかたがあります！
- 今日一日、ささいなことでもいいので自分にできたことを日記に挙げていくのです。
- 小さな達成感を、ひとつひとつ味わうようにしましょう。小さな達成はやがて大きな達成へとつながっていきます。
- 日記と構えなくても、メモしてみるだけでもOKです。



18.今の気持ちを書き綴る

- これは認知行動療法の技法として、不安やストレスへの効果が実証されています。
- イライラや不安な気持ちをありのままに書き綴るだけです。
- まずは1日20分、4日間トライしてみてください。
- うつや不安の改善、幸福感の向上、認知機能UPの効果が期待できます。



19. 自分専用名言集をつくる

- 古今東西、多くのひとがのこした名言に触れましょう。ビビッときたら書き写して自分お気に入りの名言集をつくりましょう。
- 受容のこころを示した名言を読んだグループはそうでないグループより、自己コントロールが向上した、という研究があります。
- 私の大好きな名言を例にあげます。
「避けられないものは抱擁しなければならない」
シェイクスピアからでした…



20. 自分専用名言集をながめる

- 自分専用名言集をつくったら、時々読み返し、ビビッとくるものを改めて味わいつくしましょう。
- そしてこころに刺さる名言と出会ったら、忘れないうちに書き留めて、自分専用名言集に加えましょう。
- 私が最近加えたのは「おごらず、他人と比べず、面白がって、平気に生きればいい」(樹木希林)です。



21. 自然にふれる

- ひとには自然とのふれあいを求める欲求があります。自然とふれあうと、副交感神経が活性化してストレスが軽減するのは確かです。
- 大自然にふれることはできなくても、通勤や買い物など、外に出た時は公園や街路樹、通りすがりの家の庭でもかまいません。緑に目を向けてみましょう。



22. 観葉植物をおく

- 自分の家やオフィス、机の上などに観葉植物をおいてみませんか？
- それだけで日々の疲労感、ストレスが軽くなり、頭痛や咳などの身体症状が改善されます。
- 実は費用対効果に優れたストレス対処法です。
- 私、園芸店のさしがねじゃないですからね！



23. 自然の写真をみる

- 家から一步も出られない方に朗報です！
- 直接自然にふれあえない方は、ネットで検索して自然の映像を眺めましょう。それだけで、副交感神経が活性化してリラックス効果が得られます。
- もちろん自然の写真でもOKです。



24. 自然の音を聴く

- 小川のせせらぎ、風や雨の音、小鳥や虫のさえずり、潮騒など、自然の音にはストレスを大きく減らす効果があります。
- 外出できなくても、自然音のアプリを使ったり、ネットで動画などを検索すれば、ふれることができます。
- 勉強や作業をする時のBGMにも最適です。



25.ガーデニングをする

- ガーデニングは自然にふれあいつつ、体を動かせるという一石二鳥のストレス対処法です。
- 自分の置かれた環境や好みに合わせて、庭でもプランターでもOKです。好きな花やハーブを育てたり、野菜を植えたりして楽しみましょう。



26. ひなたぼっこ（日光浴）

- 1日に最低でも6～20分は日光浴をしましょう。
- 日光に当たることでビタミンDが生成されますし、生活リズムを維持することにつながります。
- ビタミンDは免疫システムを保ったり、美肌をキープしたり、メンタル不調を防ぐ役割があります。
- でも日焼けには注意しましょう。



27.空を見上げる

- 空の青は神経を落ち着かせてくれます。
- また、集中力の低下を押さえる効果が期待できます。
- それに空を見上げるとき、自然と背筋も伸びますよね。
- でもまあ、そんな堅苦しいことを考えないで、空を見上げることを楽しみましょう。



28.色の力を活かす

- 自然の緑や青空の青がこころに効くように、色彩にはこころに作用します。これを活かしましょう。
- 赤 … 活動的、情熱的でありたい。
- オレンジ … あたたかい気持ち、明るい気持ちに。
- 黄 … 希望を感じたい。左脳を刺激したい。
- 緑 … 安らぎたい。安心感がほしい。
- 青 … 気持ちを落ち着かせたい。リラックスしたい。
- 希望の色のものを身につけたり、周りに置いたり、眺めることで効果が期待できます。