

# こころのホットサロン



## ストレスを軽減し、対処するための方法 —ストレスコーピング—

こころの健康を守るために、ストレスに気づいたときには早めに対処することが大切です。今回は、ストレスを軽減し、対処するための方法について解説します。

### ストレス軽減につながるライフスタイル

休息・睡眠 —快適な睡眠のために—



#### ① 毎朝同じ時間に起床し、光を浴びる

朝の光を浴びることで、体内時計のずれがリセットされます。その14～16時間後に睡眠ホルモンのメラトニンが分泌され、自然な眠気が生じ、リズムのよい生活が送れます。リズムのよい生活習慣はストレス軽減の基本です。

#### ② ぬるめのお湯につかる

人は眠りに入る時に体温が低下し、この体温変化の過程で深い眠りに入っていきます。就寝の2時間前に体温を高めておくと、寝つく頃には体温が下がり、寝つきやすく、ぐっすり休めます。

#### ③ 就寝前は暗く静かな環境で過ごし、パソコンやゲームは控える

昼間は活動のために交感神経系が優位となっています。夜は休息のために副交感神経系が優位となるように、明るさや室温、音など、眠るための環境を整えましょう。

### 運動

無理なく楽しく続けられるものを毎日30分の運動は、生活習慣病予防にも効果的

### 食事

できるだけ同じ時間帯にバランスよく食べる



### 疲労回復のために役立つ食品

ビタミンB、ビタミンC  
(豚肉、レバー、納豆、野菜、果物)  
カルシウム、マグネシウム  
(小魚、海藻類、乳製品、ナッツ類)  
タンパク質  
(肉類、魚類、大豆製品、乳製品)

## 心身をリラックスした状態に導くリラクゼーションの方法

**呼吸法** 深くゆっくりとした腹式呼吸。息を吸った時にお腹が膨らみ、吐いた時にへこむ呼吸法

① 息を吐く➡② ゆっくり息を吸う(4拍)➡③ ゆっくり息を吐く(8拍)、②と③を繰り返す。

**自律訓練法** 自分の体に暗示をかけるようにして、交感神経と副交感神経のバランスをとる方法

① 静かな場所で、楽な姿勢で

気持ちが落ち着いている

② 両腕・両足に重さを感じる。  
(利き腕→反対の腕→利き足→反対の足の順に意識を向けて)

手(足)が重たい



③ 両腕・両足に温かさを感じる。  
(利き腕→反対の腕→利き足→反対の足の順に意識を向けて)

手(足)が温かい

④ 両手でこぶしを作って、力を入れた後、ゆっくり開く。大きく背伸びをする。

嫌な仕事を早く片付ける！

ストレス対処法には、大きく分けて2つの方法があります。

## ストレス対処法

**問題焦点型コーピング**（問題に取り組み、解決しようとする）

問題点を書き出す、原因の分析、いまできることを考える  
解決のための他者への相談



**情動焦点型コーピング**（気持ちを整えようとする）

発想の転換（良い面に目を向ける、これもよい経験だと思う）  
気分転換（体を動かす、趣味や娯楽、旅行や外出、  
好きな音楽を聴く、アロマの香り、自然に触れる、気持ちが落ち着くことをする）  
情動発散（愚痴を聞いてもらう、気持ちのままに怒ったり、泣いたりする）



できることはやった！  
よく頑張った！

## 私のストレス対処法リスト

自分をねぎらう

ストレスを和らげるものや気持ちが落ち着くことなど、小さなものでも、できるだけたくさんの対処法を持っておくことが大切です。普段からストックしておき、ストレス要因やその時の状況によって使えるものを選びましょう。

思いついたことを、リストアップしておきましょう！！				
近所を散歩する	ストレッチをする	お風呂に入る	アロマやお香をたく	お気に入りのカフェに行く
空を見上げる	電車に乗って少し遠くに行く	ペットと遊ぶ	お笑いを見る	

自分自身のこころの健康状態に関心を持ち、  
ストレスに早めに気づいて対処しましょう！  
自分にあったセルフコントロールの方法を身につけましょう！  
自分だけでは上手く対処できないと思う時は、  
早めに身近な人や専門家に相談しましょう！



大阪メンタルヘルス総合センター（OMC） 近畿中央病院内  
メンタルヘルス相談受付、各種事業のお問い合わせ・お申込み  
0120-556-879 平日：9時～17時15分

