

# ストレスサインの早期発見：セルフケアの第一歩

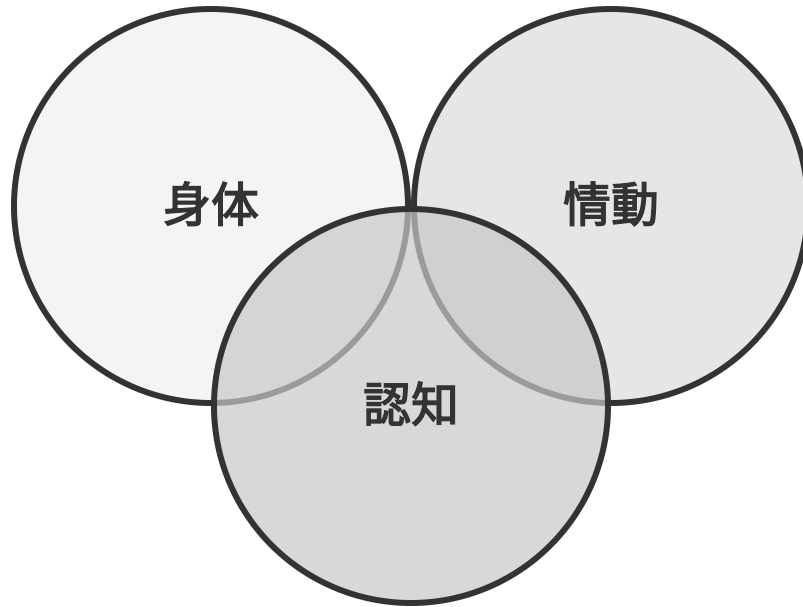
---



- こんなことはありませんか？
- ストレスサインに気づくことの重要性
- 今日の目標：自分の「黄色信号」を見つけよう

# ストレスの『三つの顔』：身体・情動・認知の症状

---



## 💖 身体症状の例:

頭痛、肩こり、腰痛  
動悸、息苦しさ  
胃痛、食欲不振  
不眠、倦怠感

## 😓 情動症状の例:

イライラ、怒りっぽい  
不安、焦燥感  
憂うつ、気分の落ち込み  
涙もろい

## 🧠 認知症状の例:

集中力低下、物忘れ  
考えがまとまらない  
ネガティブ思考、自己否定  
決断できない

# ストレス曲線：『黄色信号』の捉え方

| ストレス段階                     | パフォーマンス状態   | 症状・特徴                                                                                                         |
|----------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 適応期<br>(適度なストレス)           | ↑<br>上昇・良好  | <ul style="list-style-type: none"><li>やる気が出る、集中できる</li><li>適度な緊張感がある</li><li>成長や挑戦を感じられる</li></ul>            |
| 閾値（いきち）                    |             |                                                                                                               |
| 疲弊期<br>(過度なストレス)<br>ⓘ 黄色信号 | ↓<br>低下・不安定 | <ul style="list-style-type: none"><li>集中力が続かない</li><li>疲れやすい、休息が十分でない</li><li>イライラ、不安、焦燥感がある</li></ul>        |
| 不調期<br>(許容量超過)             | ⚠<br>著しく低下  | <ul style="list-style-type: none"><li>身体症状が顕著（頭痛、不眠等）</li><li>情緒不安定、強い不安や落ち込み</li><li>思考力低下、悲観的思考優位</li></ul> |

ⓘ 閾値を超えた状態＝「黄色信号」

「黄色信号」は心身の不調に至る前の重要な警告サインです。このサインに気づくことが、セルフケアの第一歩となります。早期に気づき、対応することで不調期への進行を防ぎます。

# 5分セルフスキャン：今日の自分をチェック！



身体



情動



認知

日常の中で自分の状態を確認する5分間のセルフチェック習慣

| 手順 | 実施内容          | チェック項目                        |
|----|---------------|-------------------------------|
| ①  | 座って深呼吸        | 静かな場所で背筋を伸ばし、数回ゆっくりと呼吸する      |
| ②  | 身体感覚に意識を向ける   | 頭痛、肩こり、胃の不快感、息苦しさ、だるさはないか     |
| ③  | 今の感情を言語化する    | イライラ、不安、落ち込み、喜び、平穏など感情に名前をつける |
| ④  | 頭の中の考えに耳を傾ける  | 考えの内容、思考パターン、ネガティブ思考の有無を観察    |
| ⑤  | 「いつもの自分」と比較する | 普段と違う点、変化の兆候、疲れのサインに気づく       |

毎日続けることで、早い段階でストレスサインに気づけるようになります

# ワーク：あなたの"黄色信号"チェックシートを作成しよう！



🕒 考える時間：1～2分

🕒 回答時間：3分

**Q1:** ❤️ 身体の変化で、あなたの『黄色信号』は何ですか？

(例：肩こりがひどくなる、胃がキリキリする、寝つきが悪くなる)

**Q2:** 😞 感情の変化で、あなたの『黄色信号』は何ですか？

(例：些細なことでイライラする、急に悲しくなる、やる気が出ない)

**Q3:** 🧠 考え方の変化で、あなたの『黄色信号』は何ですか？

(例：集中できない、マイナス思考になる、決断に時間がかかる)

# 📌 ワーク②5分セルフスキャンを実践してみよう



実践時間：5分間

| 手順 | 実践内容            | チェックポイント              | 目安時間  |
|----|-----------------|-----------------------|-------|
| ①  | 👤 座って深呼吸        | 静かな姿勢で、息を吐く時間を長めにとる   | 30秒   |
| ②  | 💓 身体感覚に意識を向ける   | 頭、肩、胸、背中、胃、手足の感覚を順に確認 | 1分    |
| ③  | 💓 今の感情を言語化する    | 「今の感情は_____です」と言葉にする  | 1分    |
| ④  | 🧠 頭の中の考えに耳を傾ける  | 考えの内容、思考パターン、肯定・否定を観察 | 1分30秒 |
| ⑤  | 🪄 「いつもの自分」と比較する | 普段と違う点、変化があれば用紙に記入    | 1分    |

## 実践のポイント

- 焦らず、自分のペースで行いましょう
  - 正解・不正解はありません
  - 気づいたことをメモしておくといいでしょう
- 判断せず、ただ「気づく」ことを大切に
  - 身体感覚を言葉にすることに慣れていきましょう

# まとめ：早期発見が未来を変える

|                                                                                   | 学習項目        | ポイント                         | 実践方法                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------|----------------------------|
|  | ストレスの三つの顔   | 身体・情動・認知の各レベルでサインが現れることを理解する | 3つの側面から自分のストレスサインをリスト化する   |
|  | ストレス曲線と閾値   | 閾値を超えると「黄色信号」が点灯することを認識する    | 自分の「適応期」から「疲弊期」への変化パターンを知る |
|  | 5分セルフスキャン   | 身体・情動・認知の観点から今の自分を確認する習慣をつける | 朝・昼・晩など定期的なタイミングでチェックする    |
|  | 黄色信号チェックシート | 自分だけの「黄色信号」を具体的に言語化して意識する    | チェックシートを見える場所に置き、定期的に振り返る  |



小さなサインに気づき、早めに対処することで、心身の不調を予防できます。 **早期発見が回復への第一歩**です。焦らず、ご自身のペースで、今日学んだことを日々の生活に取り入れてみてください。健やかな毎日を過ごすための大切な一歩を踏み出しましょう。