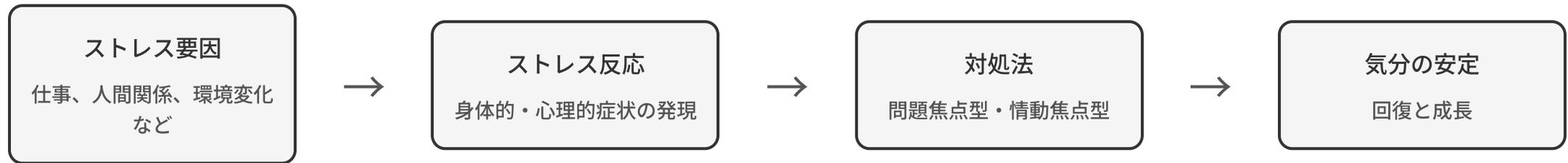


# 第8回 ストレス対処法の引き出しを増やす

効果的に対処するための複数のアプローチを学ぶ



## ストレスが及ぼす影響

ストレスは心身に様々な影響を与えます。短期的には集中力低下や疲労感、長期的には免疫力低下や抑うつ症状など、放置すると深刻な健康問題につながる可能性があります。適切な対処法を持つことで、これらの影響を最小限に抑えることができます。

### ● ストレスは避けられない

職場復帰の過程や日常生活で様々なストレスに直面します。同じ出来事でも、個人によって感じ方や反応は異なります。「ストレスをゼロにすること」ではなく、「上手に付き合う方法」を身につけることが重要です。

### ● 対処法の引き出しを持つ

一つの対処法だけに頼ると、それが使えない状況で行き詰まります。例えば、「運動」が対処法の人が怪我をした場合、別の方法が必要になります。複数の方法（呼吸法、相談、趣味など）を持つことで、どんな状況でも対応できるようになります。

### ● 今回の目標：自分に合った方法を探す

問題焦点型（原因に働きかける）と情動焦点型（気持ちを落ち着ける）の2種類の対処法を学び、それぞれのメリットを理解します。呼吸法やマインドフルネスなど具体的な実践方法を試し、自分に最適なストレス対処法のレパートリーを増やしましょう。

# ストレス対処リスト

効果的なストレス管理のための個人カスタマイズ可能なツール

問題焦点型	情動焦点型
<b>定義：</b> ストレスの原因そのものを変える・解決する方法	<b>定義：</b> ストレスによる感情や身体反応を和らげる方法
<b>適した状況：</b> 問題が具体的で変更可能な場合	<b>適した状況：</b> 問題が即時解決困難または対処中のストレス緩和に
<b>具体例：</b> 上司/同僚との業務調整の話し合い タスク優先順位の見直し・スケジュール再構築 必要なスキルの習得・トレーニング 問題解決のための情報収集 障害となる環境要因の排除・改善	<b>具体例：</b> 4-4-6呼吸法（4秒吸う-4秒止める-6秒吐く） 5分間のマインドフルネス瞑想 自然散策・軽い運動 音楽鑑賞・入浴でのリラックス 信頼できる人との対話・感情共有
<b>効果：</b> 根本的問題解決により長期的なストレス軽減	<b>効果：</b> 即時的な心身の安定と冷静な判断力の回復

## ストレス対処リストの使い方

自分が日常的に感じるストレス要因を具体的にリストアップする

各ストレスに対して、問題焦点型・情動焦点型の両方から対処法を1つずつ考える

対処法を試した後、効果を5段階で評価し記録する

効果が高かった方法は「マイ対処法カード」として常に持ち歩く

※ 効果的なストレス対処には両方のアプローチをバランスよく活用することが重要です

- ✔ **問題焦点型：**「何が」ストレスなのかを特定し、その原因に直接働きかけ変化させることで解決を図る方法。実行には時間がかかるが根本的解決につながる。
- ✔ **情動焦点型：**ストレスによって生じた「感情」に焦点を当て、気持ちを落ち着かせることでストレス反応を和らげる方法。すぐに実践でき即効性がある。
- 💡 最も効果的なのは**両方を組み合わせること**。情動焦点型で一時的に気持ちを落ち着かせ、問題焦点型で根本解決を目指すというアプローチ。

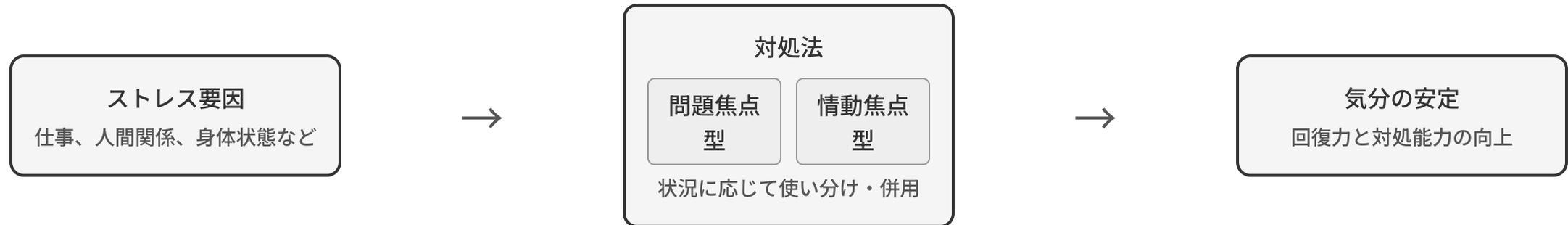
# 対処法と実践例

ストレス対処法には問題焦点型と情動焦点型の2つがあります。問題焦点型はストレスの原因そのものを特定し、直接変えようとするアプローチです。一方、情動焦点型は感情や身体反応を調整してストレスによる影響を和らげるアプローチです。脳科学研究によれば、この両者を状況に応じて適切に組み合わせることで、ストレス耐性が高まり、心身の健康維持に効果的とされています。

実践手法	詳細手順	科学的根拠	主な効果
4-4-6呼吸法	静かな姿勢で背筋を伸ばして座る 目を閉じるか、一点を優しく見つめる 鼻から <b>4秒かけてゆっくり吸う</b> 息を <b>4秒間止める</b> 口から <b>6秒かけて細く長く吐く</b> これを最低5回、できれば10回繰り返す	副交感神経を活性化させ、呼吸を長くすることで心拍数の低下とコルチゾール（ストレスホルモン）の減少が確認されている	即効性があり、2～3分で交感神経の興奮を抑え、心拍数と血圧の低下、筋緊張の緩和が得られる
マインドフルネス 短時間実践	静かな場所で姿勢を整える タイマーを1～3分にセットする 自然な呼吸に意識を向ける 体の各部位の感覚を順に観察する 思考が浮かんでも評価せず、 <b>ただ観察する</b> 再び呼吸に意識を戻す 日常の「待ち時間」などに実践する	fMRI研究により、前頭前皮質の活性化と扁桃体の興奮抑制が示され、感情制御と注意力向上に効果が実証されている	感情の波に飲み込まれず、客観的視点を獲得。思考の整理と集中力回復に効果的
サンキュー ノート法	小さなノートを用意する 毎日就寝前に、その日感謝したことを3つ書き出す 小さなことでもよい（例：美味しいコーヒー、同僚の笑顔） なぜそれに感謝するのか、理由も簡単に書く 2週間以上継続する	ポジティブ心理学研究で、継続的な感謝の実践が幸福度の向上とストレス知覚の低減に効果があると実証されている	ネガティブバイアスの軽減、ポジティブな視点の獲得、夜間の睡眠質の改善

# まとめ

ストレス対処法の引き出しを増やすための実践と振り返り



## ✓ 2種類の対処法を理解し活用する

問題焦点型（原因に働きかける）と情動焦点型（気持ちを落ち着ける）は、どちらが優れているというものではありません。状況によって使い分け、または併用することで効果を高めることができます。例えば、重要な交渉前は情動焦点型で冷静さを取り戻してから、問題焦点型で準備を整えるという組み合わせが有効です。

## ✓ 自分に合った方法をリスト化して整理する

ストレスを感じたときに「どうすればいいかわからない」という状態を避けるため、事前に自分に合った対処法をリスト化しておきましょう。職場用、自宅用、移動中用など、状況別に整理しておくとともに実用的です。リストは定期的に見直し、効果のあった方法を増やしていきます。

## ✓ 実際に試して効果を振り返る習慣をつける

対処法は知識として知っているだけでは効果が限られます。実際に試し、「どんな状況で」「どの方法を使うと」「どのような効果があったか」を振り返ることで、自分にとって最も効果的な方法が明確になります。また、実践を重ねることで対処法の効果も高まります。

### ≡ 実践課題と振り返りのポイント

#### 次回までの課題：

- ストレス対処リストを作成する（最低5つの方法を書き出す）
- 問題焦点型と情動焦点型それぞれの方法を1つ以上試す
- 効果を振り返りノートに記録する（状況・方法・結果）

#### 継続のためのコツ：

- 小さな成功体験を大切にする（完璧を求めない）
- 毎日5分だけでも実践する習慣をつける
- スマホのリマインダーなど活用する
- 実践を誰かに共有する（アカウントビリティ）

**振り返りの質問例：**「この方法を使って気分はどう変化したか？」「どんな状況で効果があった/なかった？」「どう工夫すればさらに効果的か？」  
「続けるために何が必要か？」