

令和8年3月20日

あなたとあなたの大切な人を  
守るために・・・

## こころの健康講座

逗子市役所5階会議室

**第1部** ストレスとの上手な付き合い方

**第2部** あなたとあなたの大切な人を守る

**桑原 寛**

令和 8年3月20日

こころの健康講座  
逗子市役所5階会議室

## 第1部 ストレスとの上手な付き合い方

ストレスとは

うつについて

ストレスコーピング(対処法)

ストレスを幸せにつなげる方法

# ストレス概念の拡がり

## 1. 物理学的な起源(19世紀)

「ストレス」という言葉はもともと物理学で使われていて、物体に加わる外力や圧力を意味していた。それが後に人間の心や体にも応用されるようになった。

## 2. 生理学的ストレス(1930年代～)

カナダの生理学者ハンス・セリエが「ストレス学説」を提唱。彼はストレスを「身体が外部からの刺激に対して示す非特異的反応」と定義した。

## 3. 心理学的ストレス(1960年代～)

心理学者ラザルスは、ストレスを「個人が環境との相互作用の中で脅威や挑戦と評価したときに生じる」と考えた。つまり、同じ出来事でも人によってストレスになるかどうかが違うという視点が加わった。

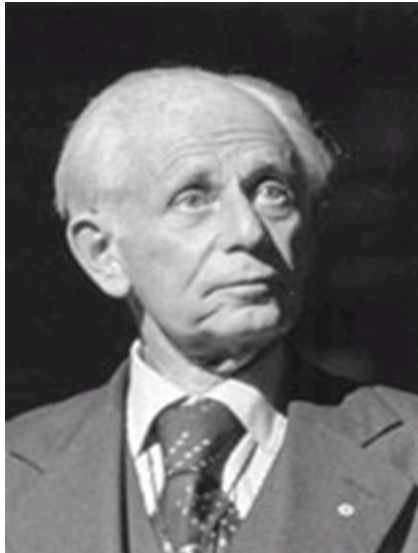
## 4. 社会的・文化的ストレス(現代)

現代では、職場環境、家庭、社会的役割、文化的背景など、さまざまな要因がストレスの原因として注目されている。特に「構造的ストレス」や「マイクロアグレッション」など、社会構造に根ざしたストレスの研究も進んでいる。

ストレスの概念は「外からの圧力」から「個人の認知」へ、そして「社会との関係性」へと広がってきた

# セリエによるストレスの提唱(1936年)

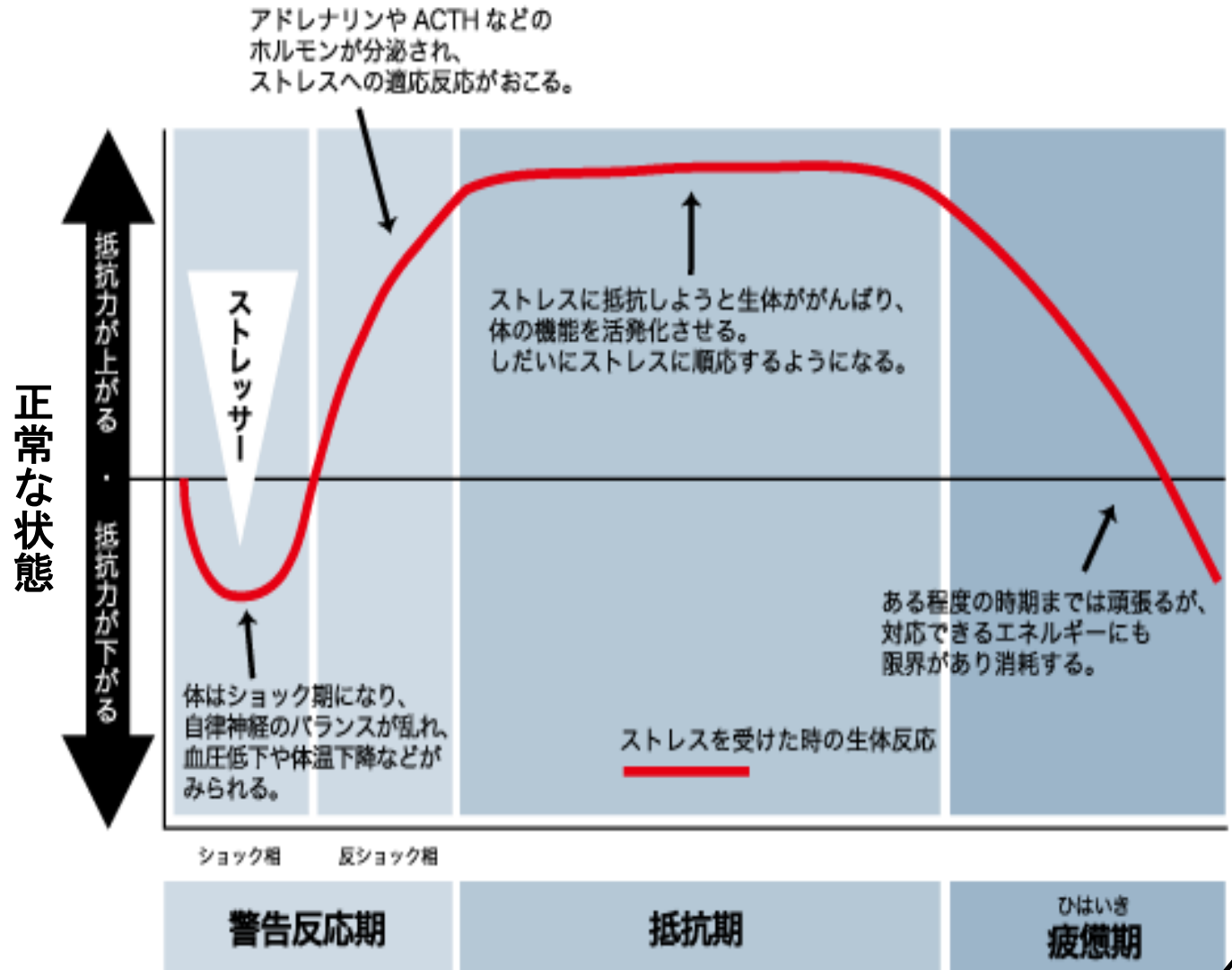
## 一般適応症候群 General Adaptation Syndrome



ストレス学説

H. Selye

1907-1982



# ストレッサー、ストレス、レジリエンス

ストレッサー



ストレス要因

ボールを  
押さえつける力

ストレス  
歪んだ状態



ストレス反応

ボールの  
歪み

レジリエンス  
回復する力



ストレス耐性

ボールの  
弾力性

# 3つのストレス反応

## 一時的反応

## 二次的反応

## 重篤な反応(ストレス関連障害)

心理的  
反応

不安／イライラ  
怒り／悲しみ等

無気力  
うつ気分

### 循環器系

本態性高血圧／心筋梗塞  
狭心症／不整脈

行動的  
反応

集中力低下／飲酒・喫煙量の増加  
引きこもり／不眠／意欲減退 など

### 消化器系

消化性潰瘍  
過敏性腸症候群

### 呼吸器系

過呼吸症候群  
気管支炎の悪化

身体的  
反応

血圧上昇／筋緊張  
心拍数増加／発汗

頭痛／めまい  
肩こり／胃痛  
下痢 など

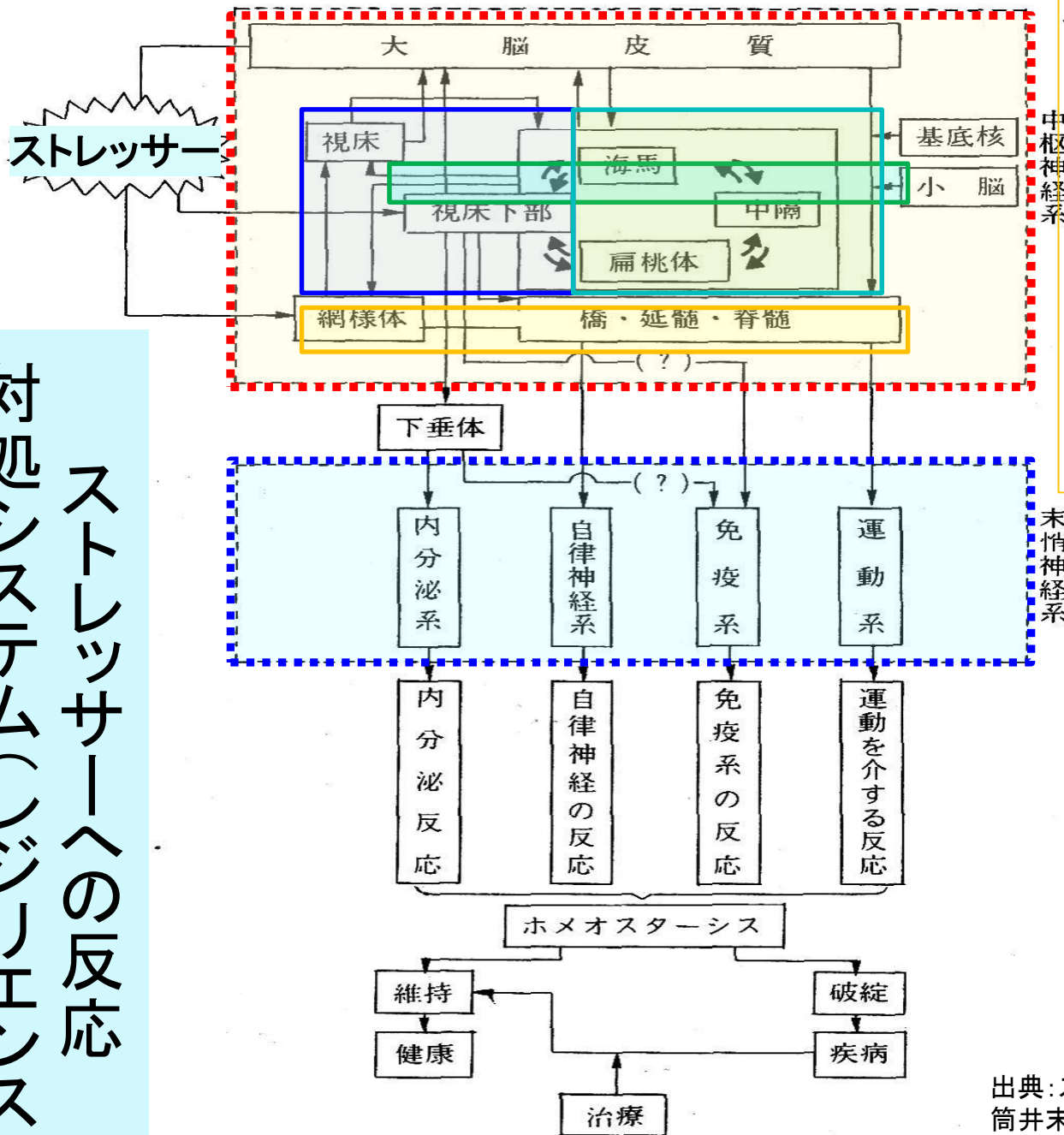
### 筋骨格系

筋緊張性頭／痛慢性疼痛

### 心理・行動系

不登校／入社拒否／職場不適応  
アルコール依存／引きこもり  
不安障害／うつ病／適応障害

対処システム（レジリエンス）  
 ストレッサーへの反応



**大脳皮質:** 知的操作・自己制御と創造、意識的活動  
 (精神: 狭義の「心」)

**大脳辺縁系:** 感情、記憶、意欲、楽しみ  
 (半意識的、本能)

**視床・視床下部:** 自律神経系の最高中枢  
 無意識的、身体反応

**網様体:** 意識水準レベルのコントロール中枢

**自律神経系**  
 交感神経  
 副交感神経

**内分泌系統**  
 副腎皮質、髄質など

**免疫系**  
 リンパ球、白血球など

出典: ストレス状態と心身医学的アプローチ  
 筒井末春: 診断と治療社一部改変

# Holmes と Raheの社会的再適応評価スケール (1967)

## ライフイベントと疾患の発症の関 係の評価法 LCU (Life Change Unit)

LCU得点 (Holmes & Rahe(1967))

・ストレッサーの強度を 得点で示し、過去  
1年間に経験したLCU得点の合計により  
ストレスに関連した疾患の発症率を予測

LCU得点:それぞれのストレッサーに適応  
するために必要なエネルギーの  
総量

・結婚(生活の変化に対応し適応するまでの  
エネルギー量)を50点とし、その他は、  
結婚と比較して0点~100点で表記

LCU合計点が

・150~199点:40%

・200~299点:50%

・300点以上:80%とされる

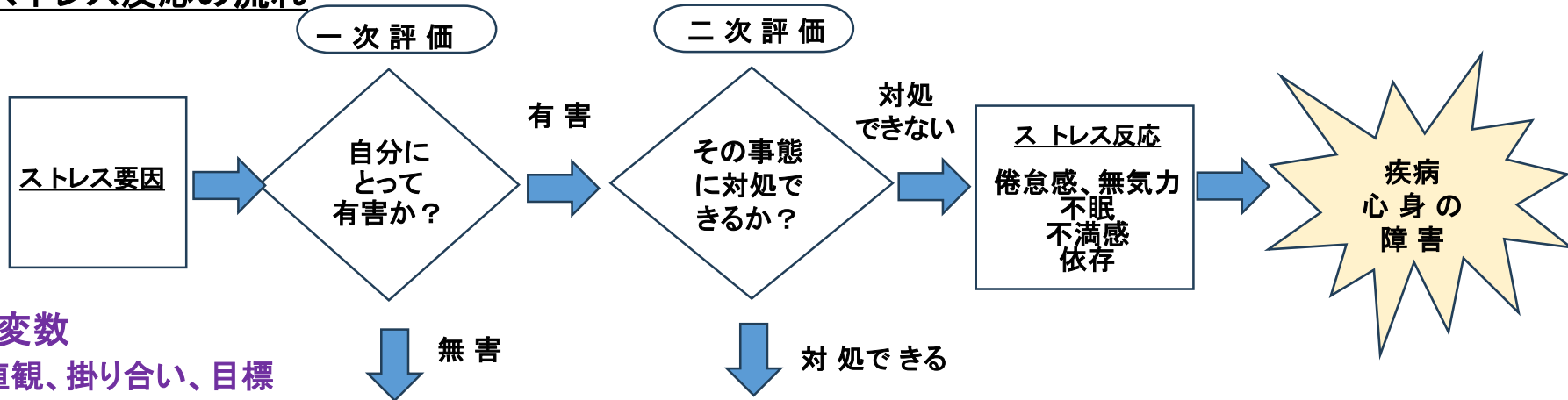
43項目中の24が家族関係

Holms, TH and Rahe,RH.(1967)

順位	出来事	点数	順位	出来事	点数
1	配偶者の死	100	23	息子や娘が家を離れる	29
2	離婚	73	24	姻戚とのトラブル	29
3	夫婦別居生活	65	25	個人的な輝かしい成功	28
4	拘留、または刑務所入り	63	26	妻の就職や離職	26
5	肉親の死	63	27	就学・卒業・退学	26
6	自分の病気や傷害	53	28	生活条件の変化	25
7	結婚	50	29	個人的な習慣の変更	24
8	解雇	47	30	上司とのトラブル	23
9	夫婦の和解調停	45	31	仕事時間や仕事条件の 変化	20
10	退職	45	32	住居の変更	20
11	家族の病気	44	33	学校をかわる	20
12	妊娠	40	34	レクリエーションの変化	19
13	性的障害	39	35	教会活動の変化	19
14	新たな家族成員の増加	39	36	社会活動の変化	18
15	職業上の再適応	39	37	約1万ドル以下の借金	17
16	経済状態の変化	38	38	睡眠習慣の変化	16
17	親友の死	37	39	親戚づき合いの回数 の変化	15
18	転職	36	40	食習慣の変化	15
19	配偶者との口論の回数 の変化	35	41	休暇	13
20	約1万ドル以上の借金	31	42	クリスマス	12
21	担保、貸付金の損失	30	43	ささいな違法行為	11
22	仕事上の責任の変化	29			

# 日常の苛立ちごと(デイリーハッスル)への対処(ラザルス)

## ストレス反応の流れ



### 人的変数

価値観、掛り合い、目標

一般的信念、たとえば

自己評価

習熟

管理のセンス

人間相互の信頼

実存的信念

### 環境的変数

要求

資源

ex 社会的支持組織

強制

一時的側面

注:モデルは回帰的。また、短期および長期的効果の並行にも注意。

### 対処法

#### ・問題焦点型対処

ストレスの原因となっている問題そのものを解決しようとする対処

#### ・情動焦点型対処

問題そのものの解決よりも、気持ちの整理に焦点を置く

・ストレス反応には個人差がある



Lazarus, R.S (1984)

# ストレス概念の日本社会への浸透

「ストレス」という概念が日本に広がりだしたのは、高度経済成長期(1950年代後半～1970年代)頃からと思われる。この時期、日本は戦後の復興を経て、急速な経済成長を遂げ、1964年には、新幹線開通や東京オリンピック開催など、希望に満ちていた。一方、社会生活状況も急激に変化し、メディアでの「ストレス」報道が増えた。

## ● 都市化と核家族化

地方から都市への人口流入が進み、大家族から核家族へと生活スタイルが変化。孤独感や人間関係の希薄化が進んだ。

## ● 長時間労働と企業戦士文化

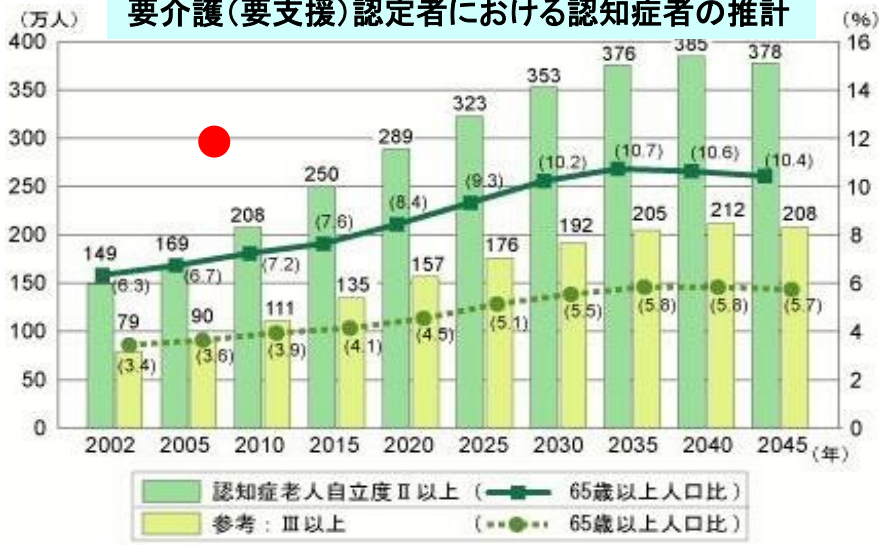
終身雇用や年功序列が当たり前で、「会社のために尽くす」ことが美德とされた。これが後の「過労死」問題にもつながっていった。

## ● 受験戦争と教育競争

子どもたちにもプレッシャーがかかり、学歴社会の中でのストレスが増していった。

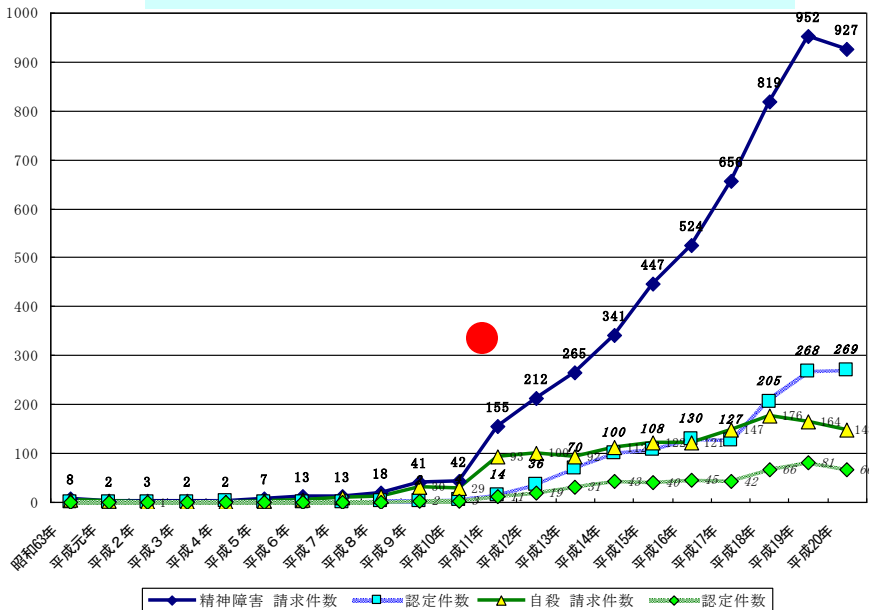
# 心の不健康としての社会問題

## 要介護(要支援)認定者における認知症者の推計

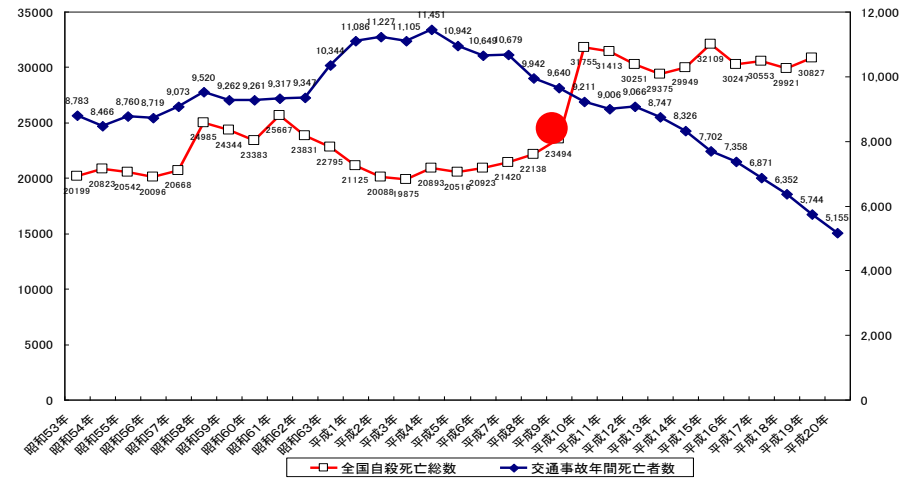


老人保健福祉法制研究会編「高齢者の尊厳を支える介護」

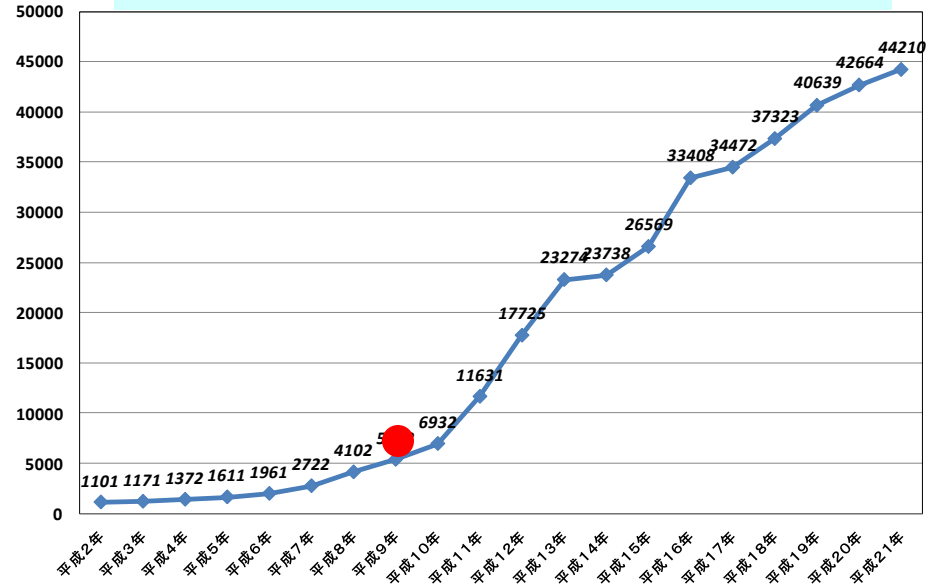
## 精神障害の労災保障状況の年次推移



## 国家的課題としての自殺問題

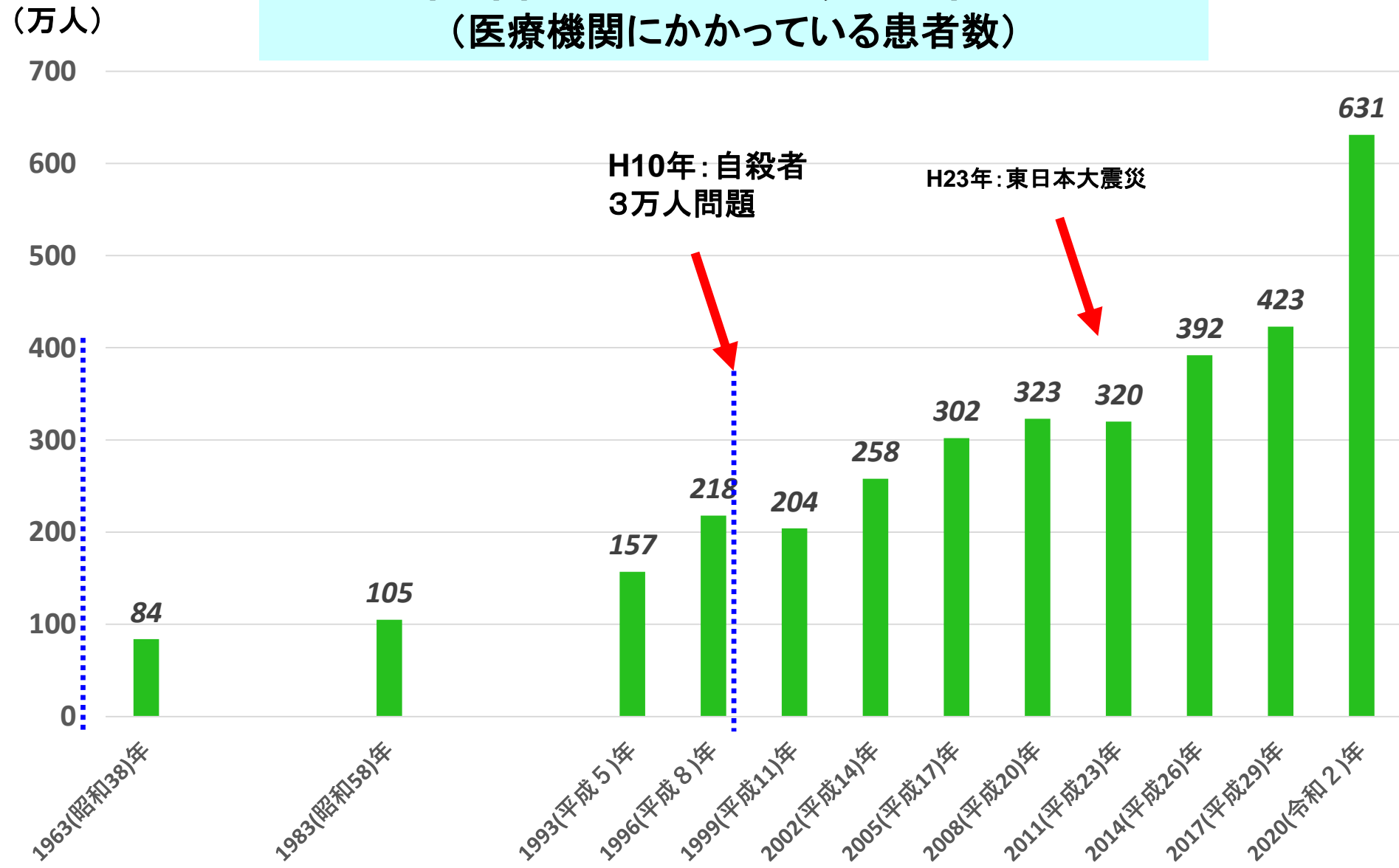


## 児童相談所における児童虐待相談対応件数の推移

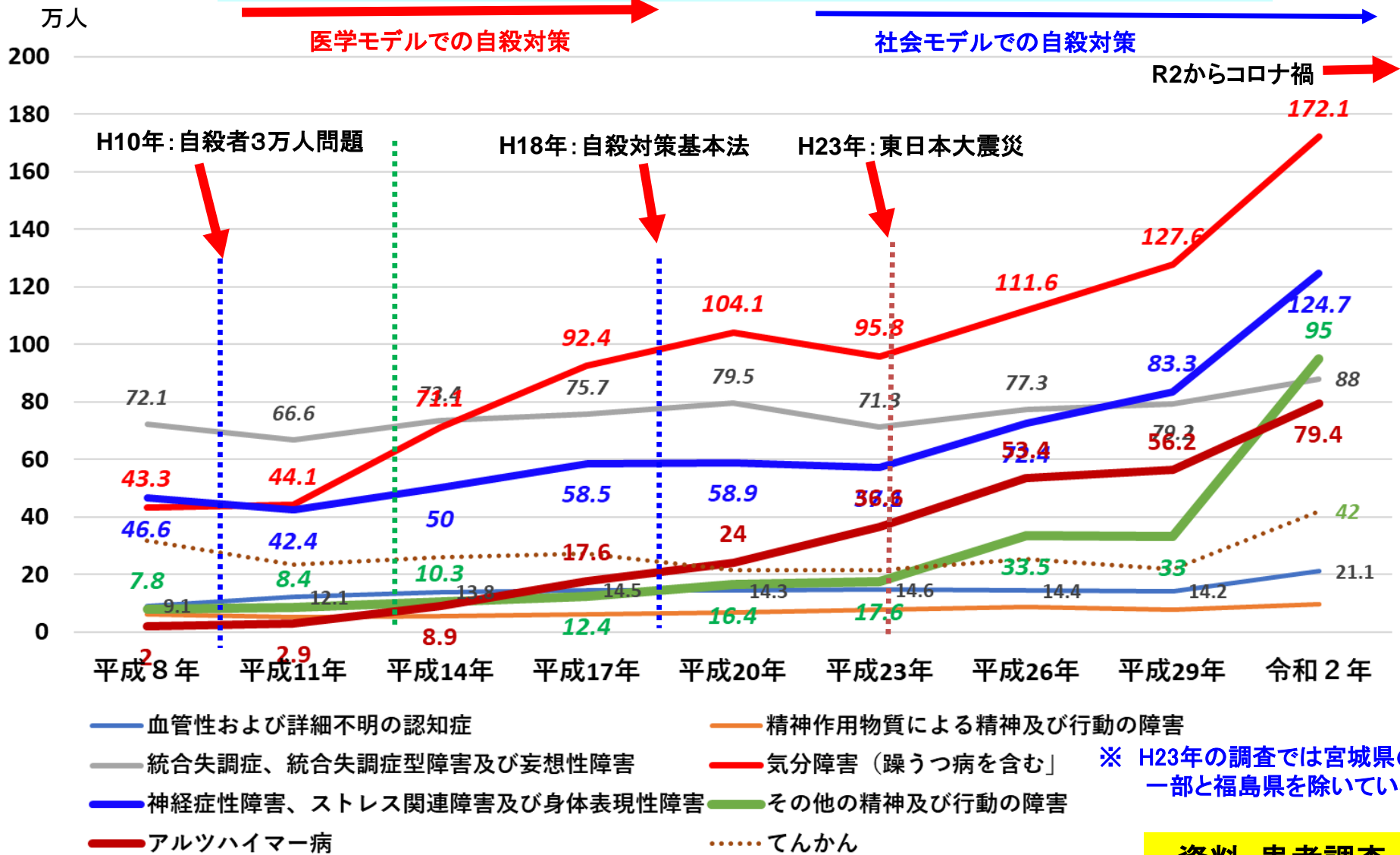


# 精神疾患患者数の推移

(医療機関にかかっている患者数)



# こころの病を有する総患者数の推移

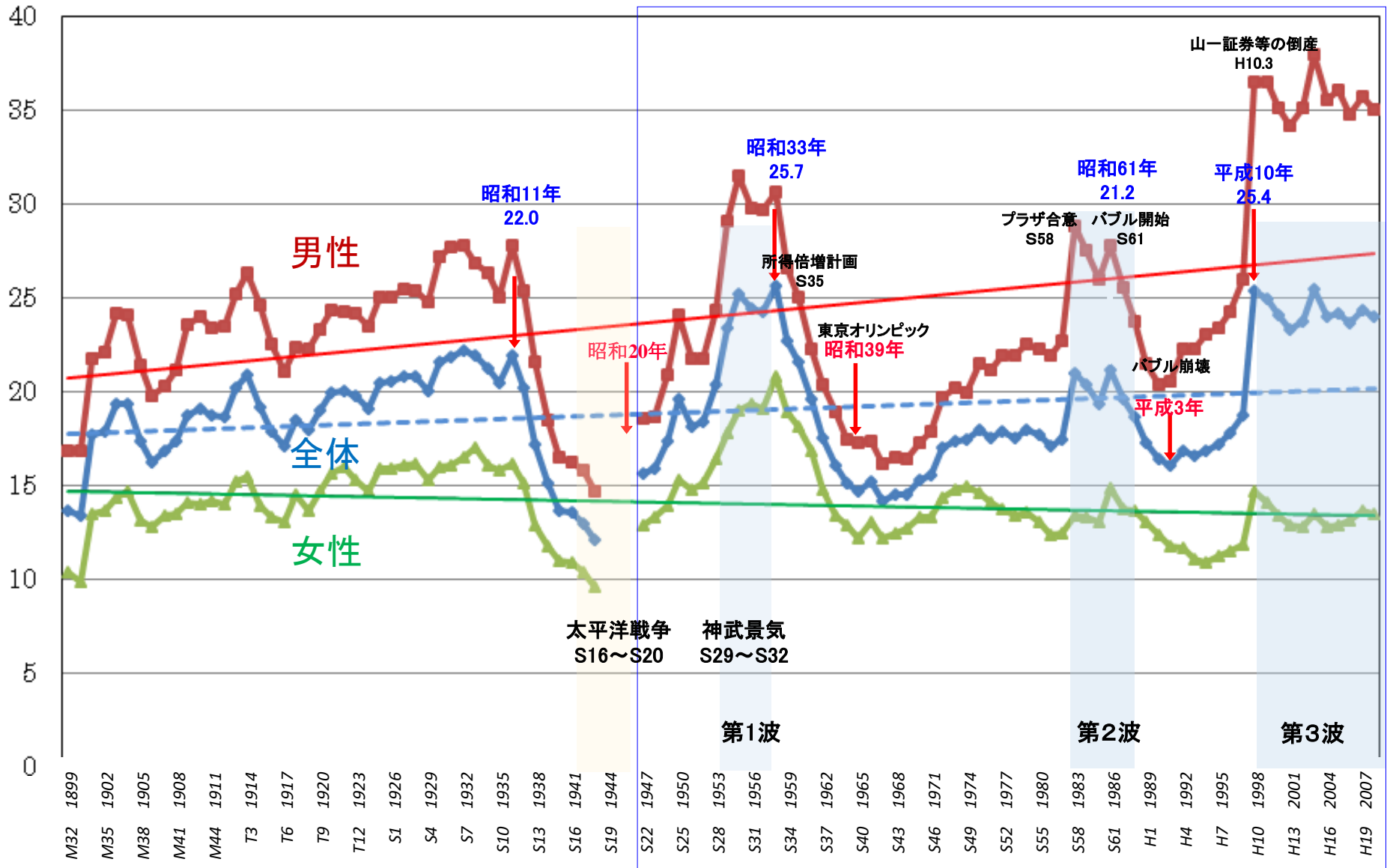


資料: 患者調査

総患者数 = 推計入院患者数 + 推計初診外来患者数 + (推計再来外来患者数 × 平均診療間隔(※4) × 調整係数(6/7))

※4 令和2年から平均診療間隔の算出において、前回診療日から調査日までの算出対象の上限日数を変更。平成29年までは30日(31日以上を除外)であったが、令和2年からは98日(99日以上を除外)で算出。

# 自殺死亡者率の年次推移(人口動態統計)



# 大規模災害時の災害時要援護者



災害時要援護者（H3、防災白書）

- ①危険を察知する能力がない、②察知しても適切な行動がとれない
  - ③危険情報を受け取れない、④情報を受けても適切な行動がとれない。
- 高齢者、障害者、乳幼児、子ども、妊婦、外国人、旅行者等

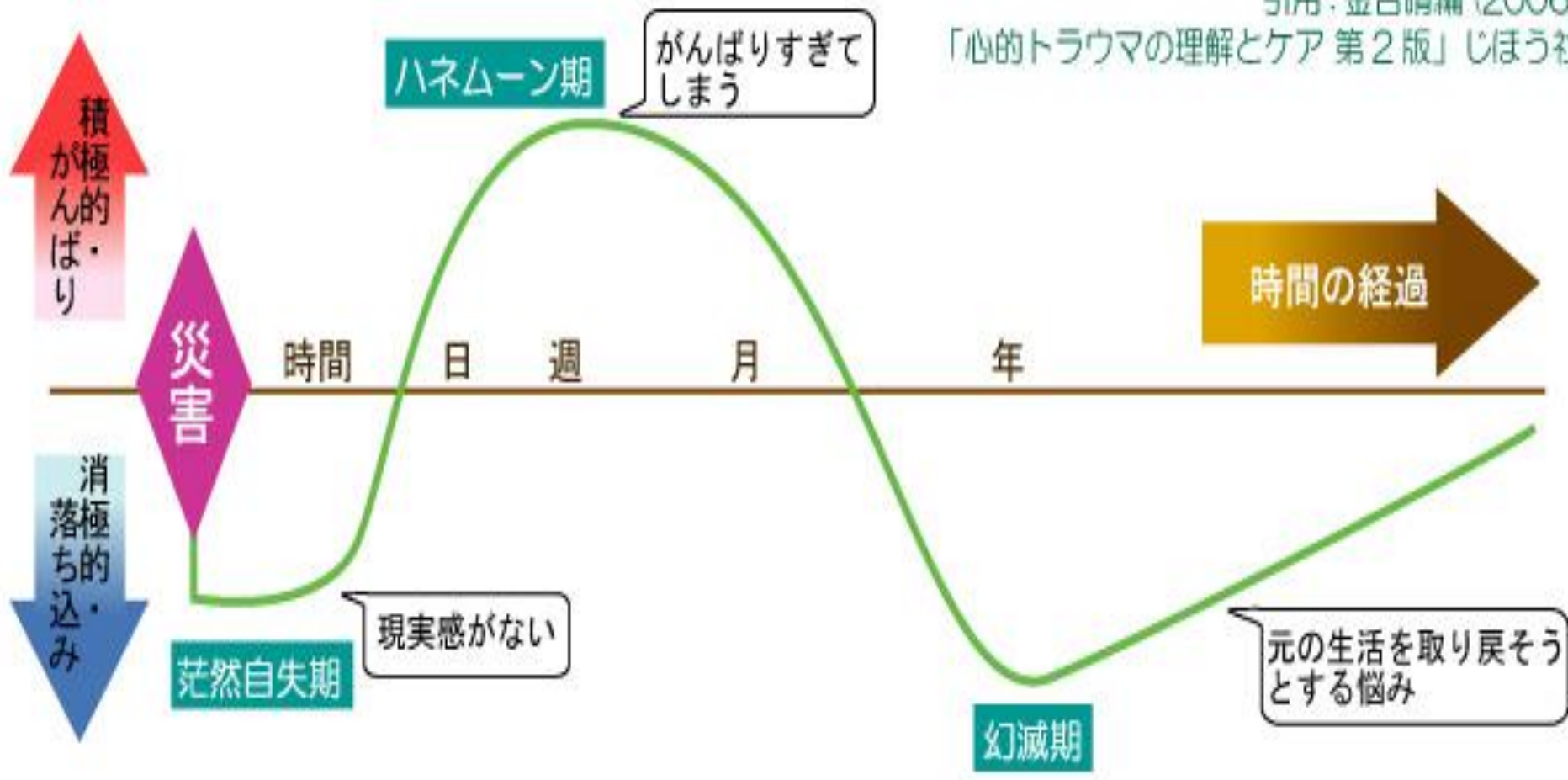
●人は、生きる意味を見失った時に死ぬ

V.E フランクル

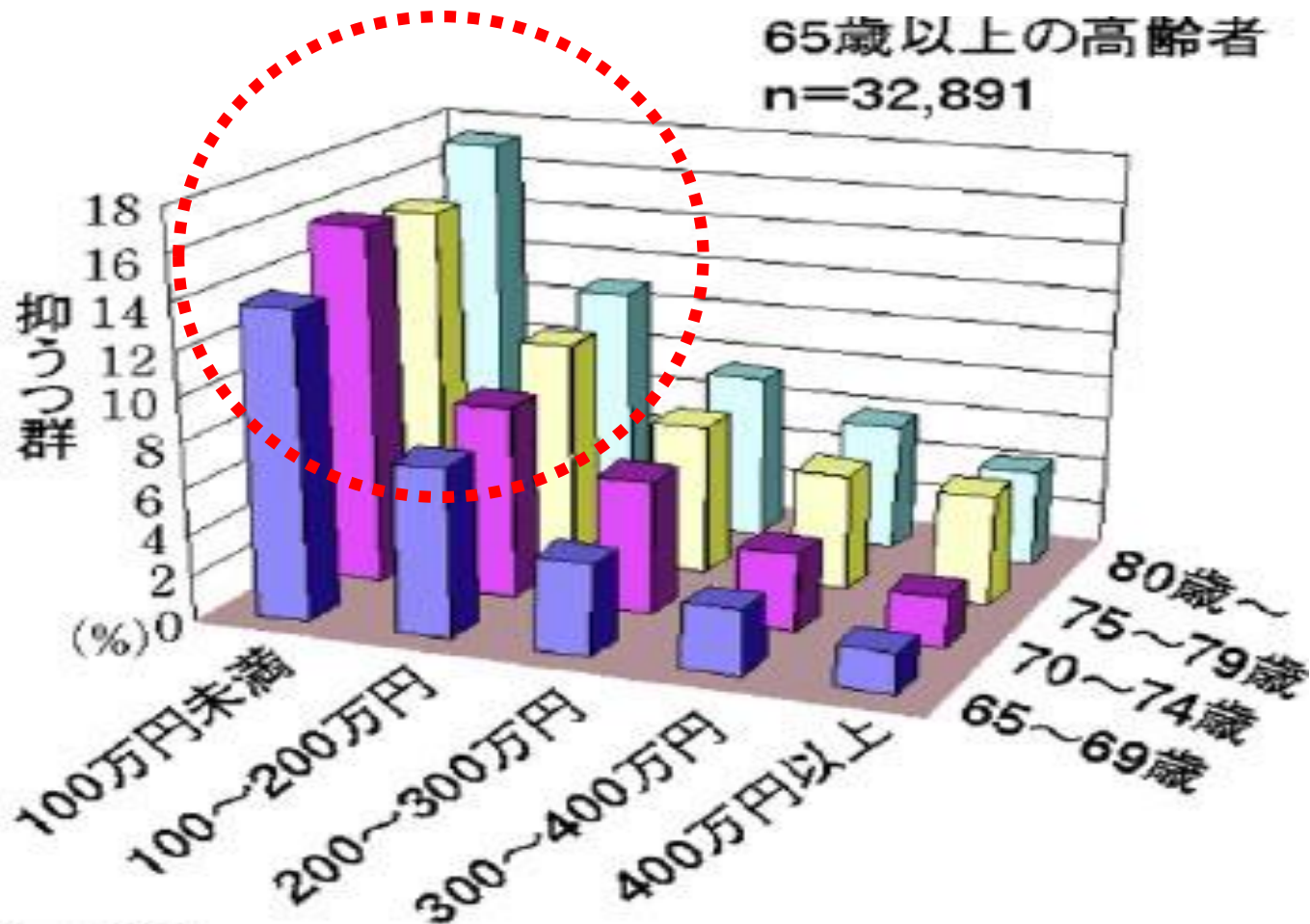
# 被災時の心理状態の変化 3相性の変化

引用：金吉晴編 (2006)

「心的トラウマの理解とケア 第2版」じほう社



# 高齢者の年間世帯所得とうつ状態の関係



所得は、年間世帯所得を世帯人数の平方根で除した等価所得、  
抑うつ群はGDS15項目版で10点以上であった者

65歳以上の高齢者 n=32,891

# なぜ、健康度が下がるのか

ストレッサーによるストレス

1. 身体要因  
過労・睡眠不足・外傷・中毒  
・飢飢・消耗性疾患

ストレス  
(心・体・暮らし)の健康度の低下

人間

2. 外部要因  
自然環境・社会・文化状況  
家庭学校職場・人間関係等

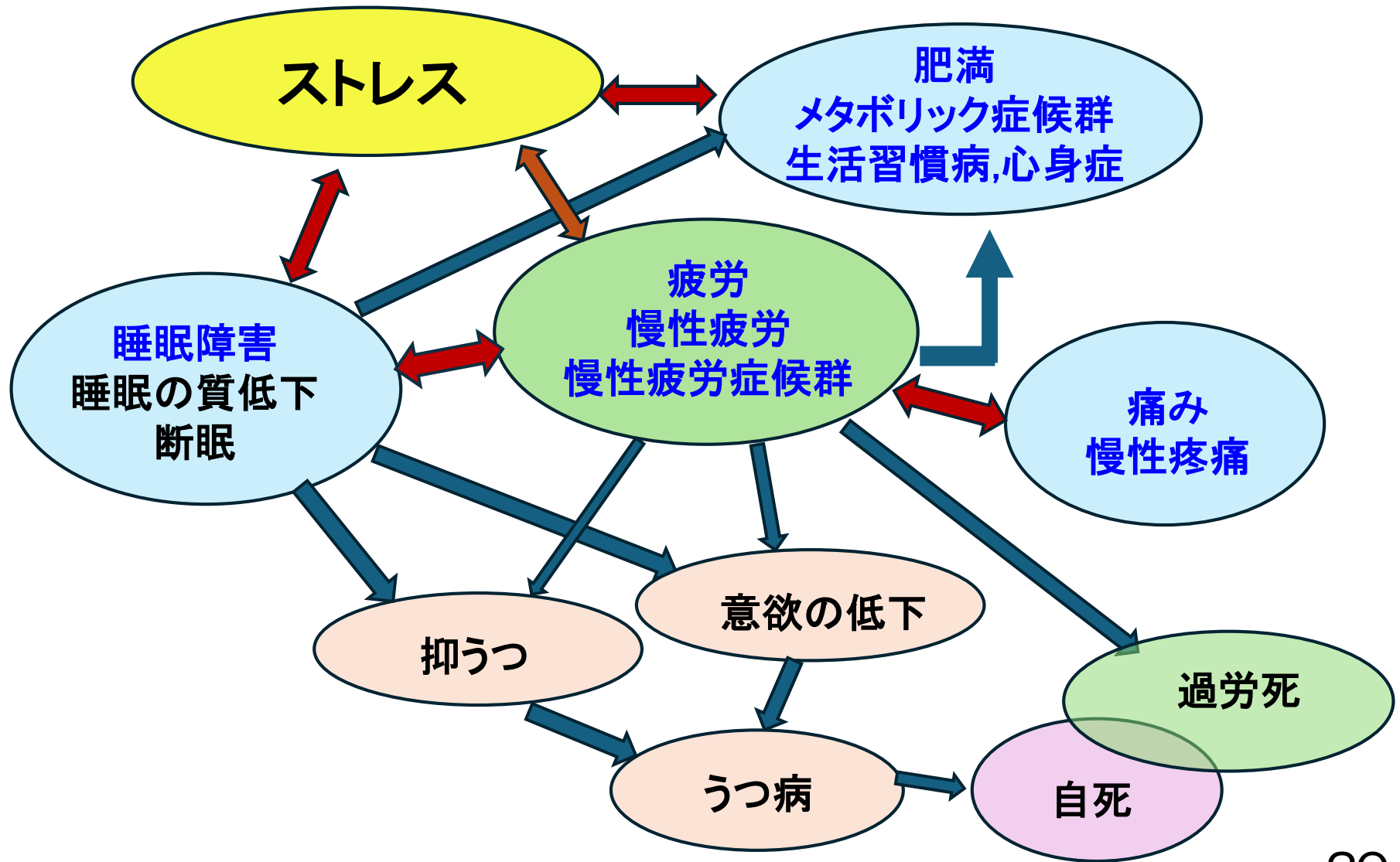
3. 内部要因  
幼少時期の葛藤や精神外傷  
性格・現実での心理的葛藤など

出典: 岩井寛(神経症) 桑原一部改定

# 今日的なストレス要因：日常生活環境の変化

- 少子化・高齢化の進展と**疾病構造の変化**
- 家族形態の変化、都市化、過密と過疎
- **孤立、孤独化・孤立化(絆の喪失)**
- 情報革命：スマホの普及、情報のオーバーフロー、スピード化、バーチャルな世界の拡大、**AIの時代の到来、急激に変化する社会・生活環境**
- 価値観の変化：**自主自立、自己責任、成果主義**
- 失われた30年、低経済成長、格差の拡大(希望格差、貧困問題) **新型格差社会の出現**
- **地球温暖化と大規模自然災害の多発**
- **日常的・慢性的ストレスの増大**
- **生きがい・生きる目標の喪失とスピリチュアル・ニーズの増大**

# ストレスによる健康が損なわれる事象間の相互関連と発生頻度増加への影響



# ストレスによる身体、心、行動の変化

## 精神による「心の健康度」 の判定

### 身体症状 (自律神経の変調)

- ・不眠・食欲不振
- ・めまい・悪心・嘔吐・動悸
- ・息切れ・便秘・下痢
- ・頭痛・血圧の上昇
- ・不整脈
- ・感冒症状(免疫の低下)
- ・持病の悪化等



### 精神症状 (気分の変調)

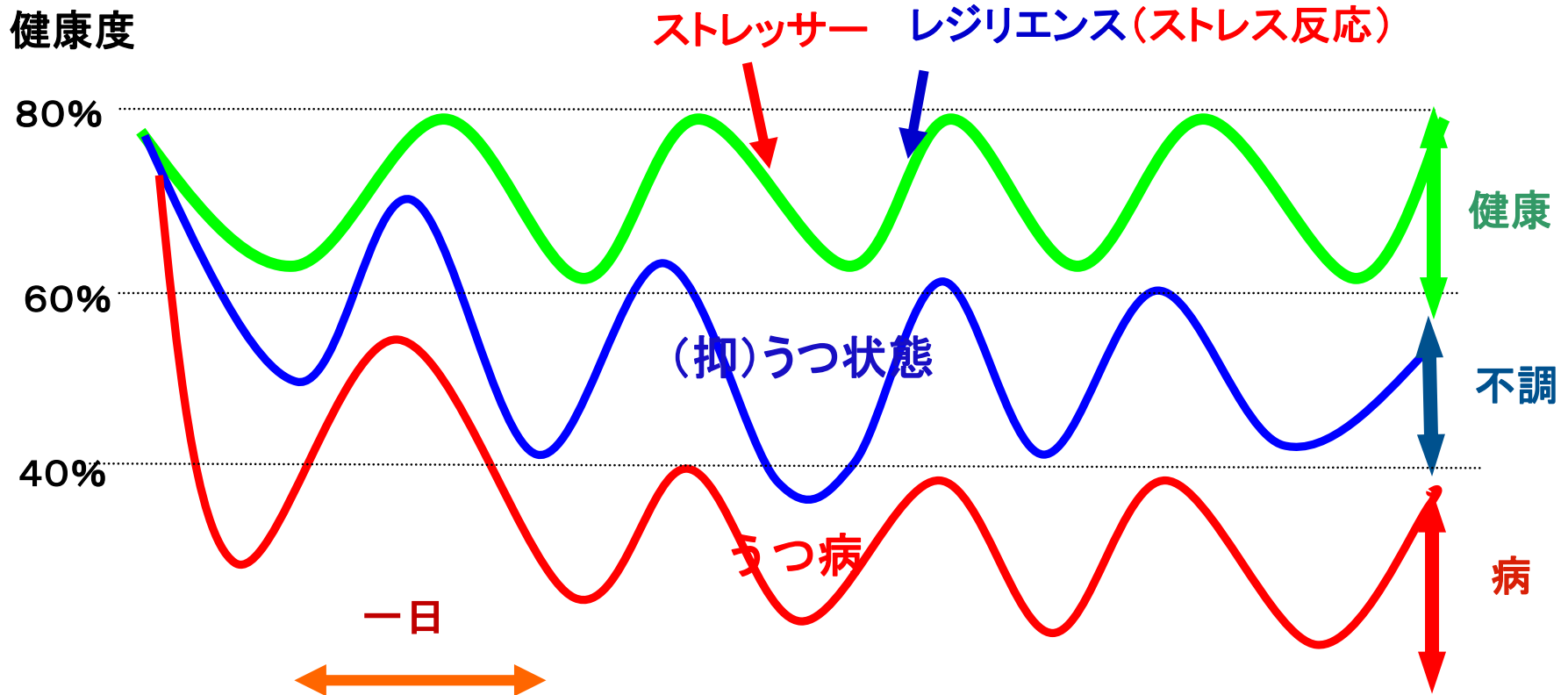
- ・不安・イライラ
- ・疲労感
- ・やる気・集中力低下
- ・怒りっぽい
- ・忘れっぽい
- ・うつ気分
- ・嫌な考えが湧いてくる等

### 行動面の問題 (意欲・行動の不調)

- ・仕事のミスや事故
- ・能率の低下
- ・落ち着きなく動き回る
- ・遅刻、早退、欠勤
- ・過食や喫煙、飲酒量の増加等

「体」と「こころ(精神・感情・本能・魂)は一体で、暮らしとの相互関連のなかで変化している。

# 心の健康～不調～病



人の健康度は、一日単位で一定のゆらぎの巾をもって変動しつつ安定している。また、「健康」「不調」「病」のそれぞれの状態に応じた揺らぎの幅があり、「健康～不調～病」は一連のスペクトラムを形成し、相互に移行しあう。

# うつ(落ち込み)の症状変化

1段階疲労  
(通常疲労)  
1倍モード

眠れない

食べられない

さまざまな身体不調

傷つきやすい

面倒くさい、おっくう、責任回避

2段階疲労  
2倍モード

不安・イライラ、愚痴、涙

表面かざり

過剰に責任を感じる

人が苦手感

仕事ができない感

頑張っていない感

3段階疲労  
3倍モード

何かにしがみつく

自分だけ弱い感じ

過剰な不安

過剰な自信喪失

疲れきる

もうだめだ

自分などいないほうがいい

# (抑) う つ 状 態

原因：さまざまな出来事（ストレス）、  
身体疾患、うつ病も含む精神疾患  
アルコール、心理社会的ストレス、加齢、  
介護、家族、対人関係上のトラブル、  
天候、さまざまな喪失体験

状態：二日酔いの状態

特徴：夕方が悪い

対処：方法・工夫はさまざま

予防：生活習慣の見直しと、健康管理が必要

備考：ストレス関連性適応障害 (F43)、パニック障害、PTSD、アルコール  
乱用・依存症 (F15)、自律神経失調症、心身症、慢性疲労性症候群、  
5月病、燃え尽き症候群、新型うつ、メンタルヘルス不調、メンタル  
ヘルス不全、統合失調症、脳卒中後遺症

# うつ病

原因：**脳の病気** > さまざまなストレス  
思い当たることが見あたらない

特徴：午前中が悪い

**持続する質的な変化**

**2週間以上続く不眠・不調**

対処：適切な医師による治療が必要

入院、通院、服薬、療養

抗うつ剤：効果のある薬物の開発

心理社会的リハビリテーション

備考：症状の重さは診断名と関係ない

身体症状の**日内変動**に注目

# ストレスの特性

- 事件的(急性)ストレスと**日常的(慢性)ストレス**  
災害等による外傷後ストレス障害(PTSD)
- 強さの違い: ストレス、トラウマ、**キラーストレス**
- 時代の変化とストレスサーの変遷
- 急性ストレス→**慢性ストレスへ、  
飽食と生活習慣病**
- 同じストレスでも人によって影響度は異なる  
cf ストレスをためためやすい性格
- **ストレス反応は身体に備わったレジリエンス**
- ストレスは無色透明: 善玉ストレスと悪玉ストレス  
cf ストレスを幸せの糧にすることもできる

# トラウマ体験と反応

## 外傷性ストレス

地震や戦争被害、災害、事故、性的被害など、  
人の生命や存在に強い衝撃をもたらす出来事。

1. 自然災害—地震・火災・火山の噴火・台風・洪水など
2. 社会的不安—戦争・紛争・テロ事件・暴動など
3. 生命の危機に関わる体験—暴力・事故・犯罪・性的被害
4. 喪失体験—家族・友人の死、大切な物の喪失など

その体験を**トラウマ(外傷)体験**と呼ぶ。

## トラウマ反応

外傷体験によって引き起こされた心身の反応。  
極度の危険に巻き込まれた人の誰にでも生じる  
「異常な状況に対する正常な反応」

# キラーストレス

ストレスはある条件が重なると、命を奪う病の原因へと形を変えていく。ストレス反応が暴走して、ありふれたストレスが「キラーストレス」と化してしまう。

現代では、ひとつひとつのストレスとしては、それほど大きくないとしても、それらが積み重なることによって体に障害が現れるレベルに達してしまう。ストレス反応が収まる前に次のストレスがやってくるといったように、絶え間なく反応が引き起こされ、それが病に至るレベルになっていく。

働き盛りの人のストレスとしては、職場での上司や同僚との人間関係にまつわる悩みだけではなく、長時間労働や睡眠不足も大きなストレス。

疲労が蓄積するとにより危険な状態になり、ストレスがキラーストレスと化す危険性が高まる。

キラーストレスとは、2016年6月18日に放送された『NHKスペシャル:キラーストレス 第1回、あなたを蝕むストレスの正体~こうして命を守れ~』で使用された新しい造語。

# 5つのストレスコーピング(対処法)

## ● 充電・活性化型ストレスコーピング

- ・**Rest** 休息。エネルギーの充電とバランスの回復を目的とする。特に睡眠が重要。
- ・**Relaxation** 身体と精神の緊張緩和につながる行動。
- ・**Recreation** 活力の回復。楽しむことは活力の活性化につながる。

## ● 感情処理型ストレスコーピング

**情動の低減を目的とする行動**。自分の気持ちを話せる相手がいることはストレスの軽減につながり、同時に意欲の活性化につながる。

## ● 認知修正型ストレスコーピング

出来事に対する自分の**受け取り方(認知)**を客観的に再検証する。認知が修正されると気持ちも変わり、気持ちが変われば適切な対処行動が実行できる。

## ● 問題解決焦点型ストレスコーピング

ストレスになっている**問題そのものの解決**を試みる。人間関係のストレスでは、その人間関係の改善を図ることが最も本質的。そのためには、**共感性、社会的**スキルが必要。

## ● 支援探索型ストレスコーピング

ストレス状況からの脱却をはかるため**情報収集**、相談に乗ってもらう、助言を受けるといった行動。相談相手を多数持っている人はストレスへの対応ができやすい。

## 3種類のレジリエンス(生きる力)

**体**に本来備わっている生きる力

**回復力、自然治癒力**

人と人の**繋がり**による力

**コミュニケーション力、SOSが出せること  
絆、他人を信じる力、**

**社会(生活の場)**が持つレジリエンス

**共同体、システムに備わった復元力**

**家庭、学校、職場、地域、法制度と行政**

# 「うつ」からの回復に必要な「生活改善療法」

## ① 適度な睡眠

「日光を浴びる」「規則正しい時間に食事(特に朝食)」をとり、適度な運動

## ② 健康的な食事(オメガ3脂肪酸の摂取)

イワシやサバなどの青魚に多く含まれるEPAやDHAを適度に摂取

## ③ 定期的な運動

運動によりBDNF(脳由来神経栄養因子)の分泌量が増え、  
ダメージを受けた神経細胞を回復。およそ一時間の有酸素運動をする

## ④ 日光を浴びる

起床後に屋外の強い光を浴びる→体内時計のズレを解消。

## ⑤ 社会的な結びつき

分け隔てのない社会的な結びつき

## ⑥ 考え込まない

別のことで気を紛らわせたり、悩む前に行動を起こす必要がある。  
患者とのカウンセリングで活動的な方向に向かうよう改善を試みる。考えない技術

# 睡眠に課せられたミッション

- 脳と体に休息を与える
- 自律神経のリズムを整える
- ホルモンバランスを調整する  
グロースホルモン、プロラクチンは黄金の90分に最も多く出る
- 免疫力を上げて病気を遠ざける
- 記憶を整理して定着させる  
入眠直後のノンレム睡眠のときに、海馬から大脳皮質へ記憶が移動され定着する
- 脳の老廃物をとる  
新しい脳脊髄液がでて古いものが排出されるときに脳の老廃物も一緒に除去される。

## 最初の90分が黄金になる3大メリット

自律神経が整う、グロースホルモンの分泌、脳のコンディションが良くなる

出典：西野清治：スタンフォード式最高の睡眠

# 睡眠負債によって生ずる心身の変化

イライラ	やる気	眠気	うっかりミス	攻撃性
不安	くよくよ後悔	痛み	衝動性 多動性	記憶力
落ち込み	嫌な考え	疲労	アミロイドβ	集中力



認知 (格子模様) 行動 (オレンジ色) 感情 (灰色)、  
 注意・記憶 (斜線模様) 身体 (黒色)

出展：岡島義：1時間多く眠る睡眠負債解消法、さくら舎、

2020

# 体内時計と社会的時差ボケ

社会的時差ボケの時差は、平日と休日の睡眠時間の中間時刻の比較で表せる。

たとえば、平日12時に寝て6時に起きていた人の中間時刻は3時だが、その人が休日に夜中の2時に寝て10時に起きるとすると中間時刻は6時となり、3時間も時差が生じることになる。

この3時間の遅れに、体はすぐに対応できない。本来「朝10時にすべきこと」に準備していた体に、「朝6時にすべきこと」の命令がくることになり、体全体の調和が乱れてしまう。

時差を調整は、人は平均で「1日1時間」なので、3時間遅れとなった体内時計を元に戻すためには、その後少なくとも3日はかかる。さらに、中枢時計から指示を受ける末梢時計が元のリズムに戻るのに、さらに1~4日かかるので、体が完璧に元のリズムに戻るのは、最悪の場合1週間後になる。

# 睡眠ガイド2023における推奨事項一覧

令和6年度厚生労働白書 第4節 こころの健康と向き合う一人ひとりの取組み

## 1 日常生活を整える

(1) 健康づくりのための睡眠ガイド 2023

・より多くの国民が良い睡眠を習慣的に維持するために、睡眠ガイドが策定された

### 全体の方向性

個人差等を踏まえつつ、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保し、心身の健康を保持する

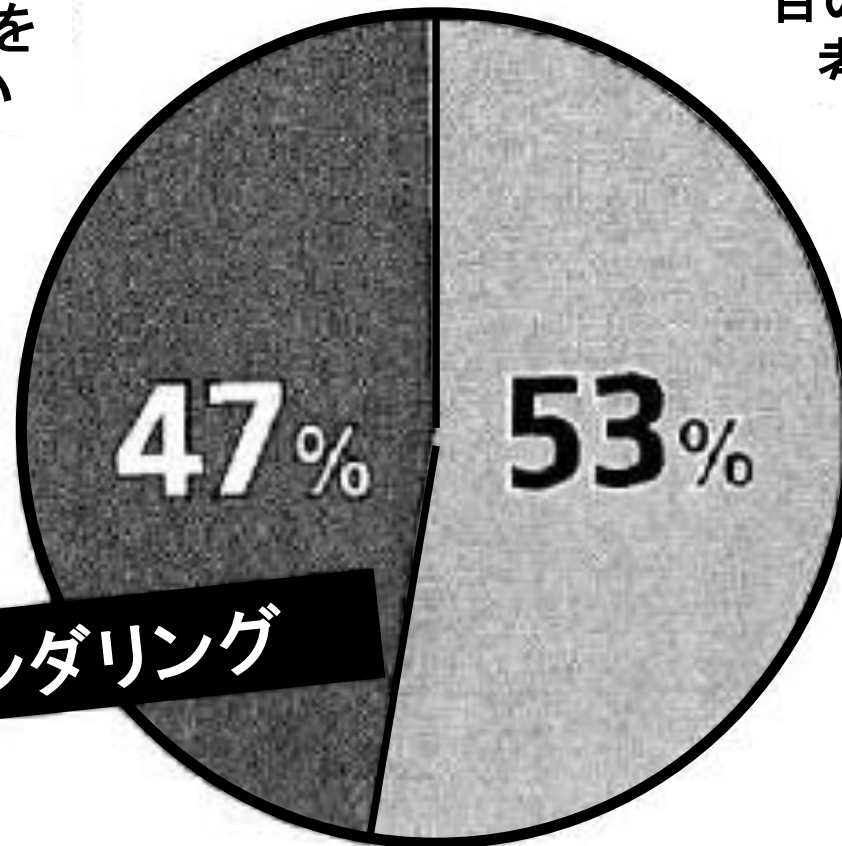
高齢者	<ul style="list-style-type: none"><li>● 長い床上時間が健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。</li><li>● 食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。</li><li>● 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。</li></ul>
成人	<ul style="list-style-type: none"><li>● 適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。</li><li>● 食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。</li><li>● 睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。</li></ul>
子ども	<ul style="list-style-type: none"><li>● 小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保する。</li><li>● 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。</li></ul>

# マインド・ワンダリング

目の前の現実についてではなく、過去や未来についてあれこれ考えを巡らせてしまう状態

目の前のことを  
考えていない

目の前のことを  
考えている



マインド・ワンダリング

スマートフォンが、マインド・ワンダリングの危険性をどんどん加速させている

# ストレスをためやすい性格

## 1) 過剰適応タイプ

気配りをしすぎる。模範的タイプ。自分を殺し続けている。自分をよくみせたいという心が潜むこともある。

## 2) 燃えつきタイプ

1人で頑張る人。熱意の人、自分の時間を切りつめてでも自分の信念を貫こうとする人。  
燃えつきるおそれがたかい。

## 3) 自信欠乏タイプ

劣等感をもちやすい人。自分の評判が気になり、何か失敗をするとくよくよ考える。

# 考えこまないということ: 念を断つ

- 自分を責めない。
- 間違うのが人間。ゆるすのは自分。
- 自分に言い聞かせる言葉(三つの言霊)

困った事は起こらない

全てうまくゆく

過去のことは考えない

高田明和先生のアドバイス

cf: マインドフルネス、頭を空っぽにする方法、瞑想法

# セルフ・コンパッション

## セルフ・コンパッションの3つの要素(クリスティン・ネフ博士)

### 1.自分への優しさ(Self-Kindness)

「なんでこんなこともできないんだ！」じゃなくて、「つらかったよね、でも大丈夫。誰にでもあることだよ」と、自分に優しく声をかけること。

### 2.共通の人間性(Common Humanity)

「自分だけがダメなんじゃないか」と思いがちだけど、誰でも失敗するし、つらい思いをすることはある。自分の苦しみを孤立させない。

### 3.マインドフルネス(Mindfulness)

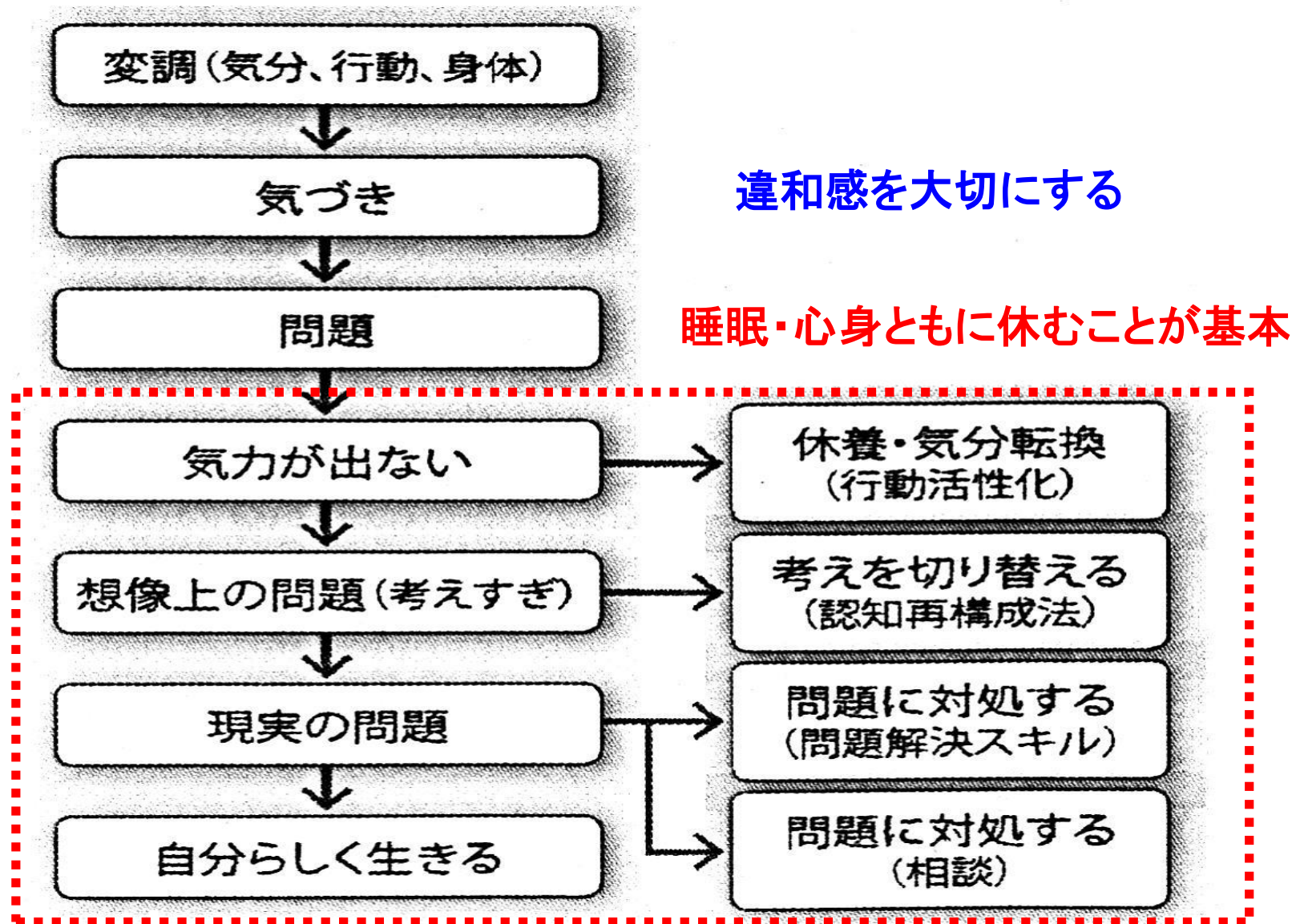
感情を押し殺さず、飲み込まれずに、今の自分の気持ちをそのまま受け止める。

セルフ・コンパッションは、レジリエンス(しなやかな心の強さ)を育てる土台

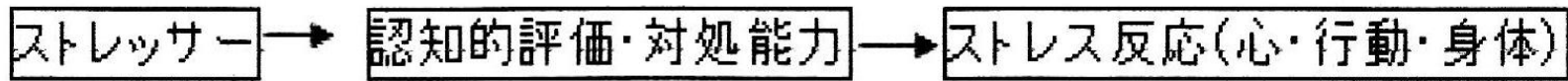
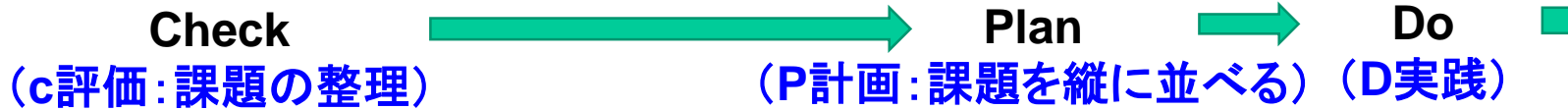
ストレスや不安に強くなる      自己肯定感が高まる

他人にも優しくなれる      挑戦や失敗を恐れにくくなる

# 認知行動療法によるストレス対処



# PDCAによるストレスへの対処法



PDCAサイクル

- A. 問題解決
  - B. 環境変化
  - C. 思考しない
- 問題解決焦点型  
ストレスコーピング

- D. 認知の仕方
  - E. 対処スキルの獲得
  - F. 自己コントロール力
  - G. 自己・他者信頼
  - H. ソーシャル・サポート
- 認知修正型ストレスコーピング  
支援探索型ストレスコーピング

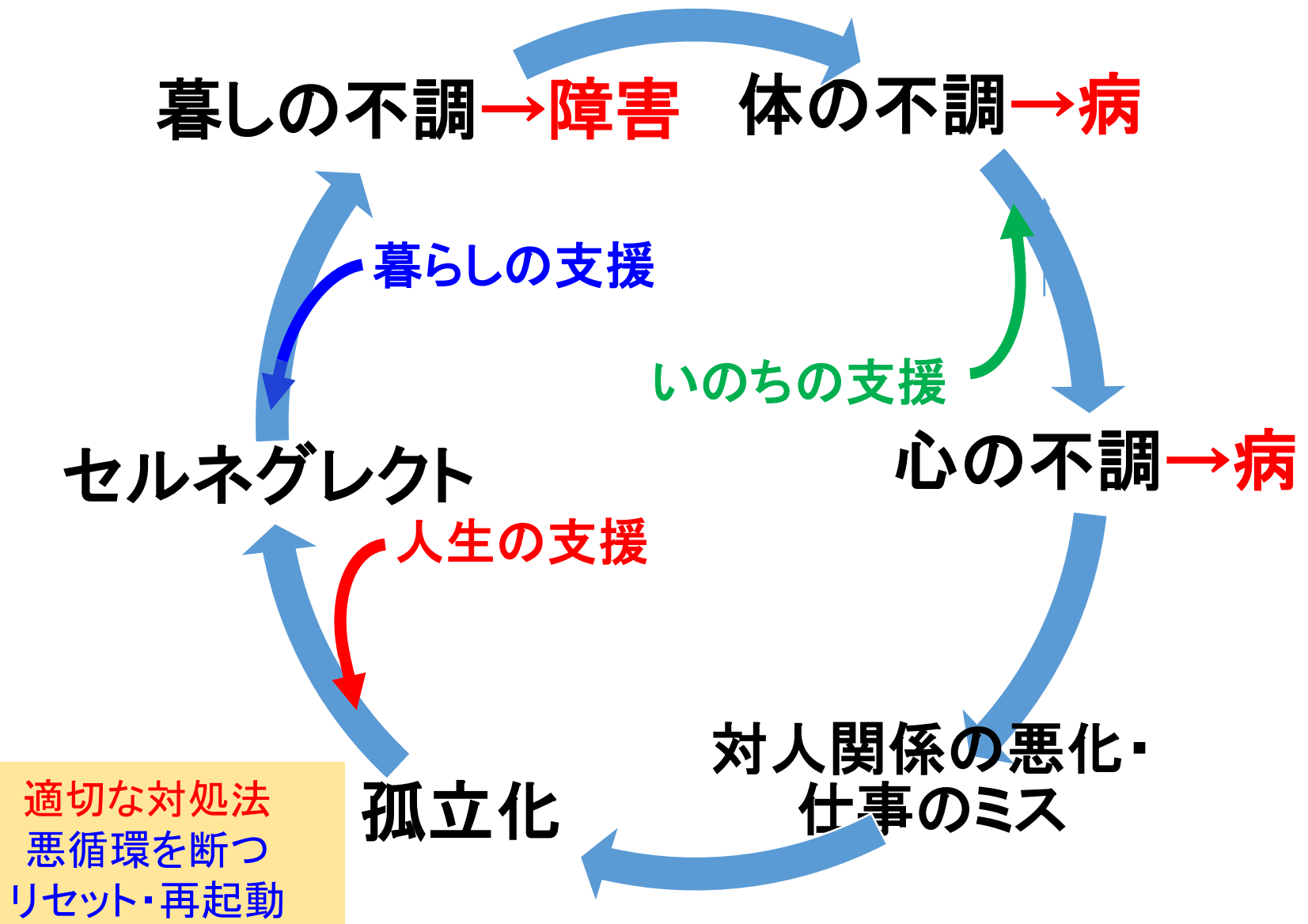
- I. 休養・睡眠・栄養・運動
  - J. 感情の表現・発散
  - K. 心身のリラックス
  - L. リラクゼーション法
- 充電・活性化型ストレスコーピング

感情処理型ストレスコーピング

赤: システム、青: 心理的、緑: 身体的

出典: 文科省: CLARINET へようこそ桑原一部追加

# 落ち込みから病への悪循環への対処法



# 課題解決はPDCAサイクルで

悪いことは重なる → リセット・再起動(休んでから頑張る)

自分に関係ある課題か、関係のない課題かを見極める

課題を横にではなく、縦に並べる(優先順位を決める)

あわてずに、一つずつ、順番に行く

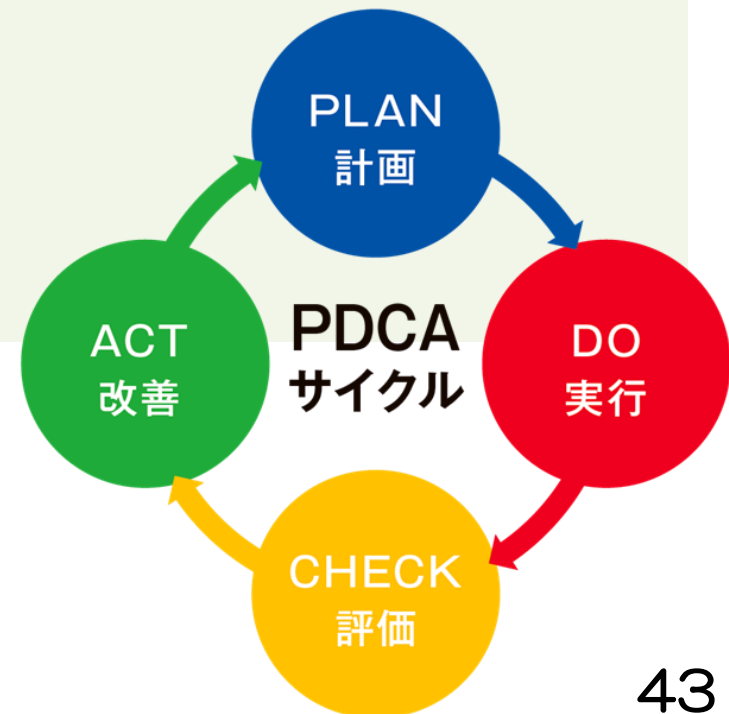
結果を評価し、対処法を改善・修正する

行き詰ったら信頼できる人・機関に相談

(一人で抱え込まない)

(課題の整理)

(課題を縦に並べる)



# PTSD と PTG

## PTSD (Post Traumatic Stress Disorder: 心的外傷後ストレス障害)

震災などの自然災害、火事、事故、暴力、犯罪被害など強烈なショック体験、強い精神的ストレスが、こころのダメージとなって、時間がたってからも様々な症状が長期間にわたり出現する。突然、怖い体験を思い出す、不安や緊張が続く、めまい、頭痛、不眠など。

## PTG (Post Traumatic Growth: 心的外傷後成長)

危機的な出来事や困難な経験\*との精神的なもがき、闘いの結果生ずるポジティブな心理的変容の体験。

他者との関係観の成長、精神的(スピリチュアルな)変容、人生に対する感謝、新たな可能性への気づき、人間としての強さ。

\* **危機的な出来事や困難な経験**: 人生を変えてしまうようなつらい出来事(自然災害、ガンや心臓病の闘病、事故、怪我、事件、投獄、戦争体験)や、心の傷にはならないけれども高いストレスを伴う体験など

# ストレスとの上手な付き合い方 「100のストレス軽減ストラテジー(戦略)」その1

## 【環境的ストラテジー】

1. ありのままの自分を楽しむ
2. アロマキャンドルを灯す
3. アロマテラピーを試す
4. パンやクッキーを焼く
5. 光の加減を調節する
6. 花を植える
7. 自分にブーケをプレゼントする
8. 自分の好きなものをコレクションする
9. 鳥の餌箱をそなえて観察する
10. 太陽の光を浴びながら読書する
11. 温かい飲み物・冷たい飲み物を味わう
12. 本を片手にブランケットにくるまる

## 【認知的ストラテジー】

13. 問題をリフレーミングしてみる
14. ポジティブに考えることを選ぶ
15. ポジティブな言動について瞑想する
16. ポジティブなアファメーションの練習をする
17. 自分の考え方に責任を持つ
18. 現実的な期待を抱く
19. 自分の望む成果について思い描く
20. 鏡にアファメーションを貼り付ける
21. パズル/ゲームをやってみる

## 【創造的ストラテジー】

22. 日記をつける
23. 手紙を書く
24. 絵を描く
25. スケッチする
26. 午後、写真を撮って過ごす

27. 陶芸をやる/土を使って創作してみる
28. 編み物をする/かぎ針編みをする/刺しゅうをやる
29. ペットをなでる
30. リラックスできる音楽を聴く/作曲する
31. 楽器をいじる
32. コンサートに行く
33. 新しい趣味を始めてみる
34. ガーデニングをやる

## 【身体的ストラテジー】

35. ダンスをする
36. 自転車に乗る
37. 走る
38. 自然の中を歩く/ハイキングをする
39. 犬を散歩する
40. チャリティーウォーキング/マラソンのために特訓する
41. 泳ぐ
42. スノーケルをする
43. マッサージを受ける
44. 足マッサージを受ける
45. お湯に足を浸す
46. 湯気の立ちこめる泡風呂を楽しむ
47. ヨガのレッスンを受ける
48. 太極拳をやる
49. PMR (漸進的筋弛緩法) をやる
50. 深呼吸を頻繁におこなう
51. ワークアウトのビデオを試す
52. 健康な食事を選ぶ
53. 蒸留水を飲む
54. マルチビタミンを摂取する

# ストレスとの上手な付き合い方 「100のストレス軽減ストラテジー(戦略)」その2

## 【ユーモア的ストラテジー】

- 55. コメディ映画を観る
- 56. 面白いホームコメディを観る
- 57. マンガを読む
- 58. 大きな声で笑う
- 59. 友人に新しいジョークを言う
- 60. 親しい友人と一緒に笑う

## 【スピリチュアル的ストラテジー】

- 61. 祈る
- 62. 瞑想する
- 63. 感謝の気持ちを持つ
- 64. 宗教的な行事に参加する
- 65. 喜びの歌/讃美歌を歌う
- 66. 人によくしてあげる

## 【マネジメント的ストラテジー】

- 67. タイムマネジメントをする
- 68. タスクに優先順位をつける
- 69. アウトソーシングをする
- 70. 予算をしっかりと組む
- 71. 問題解決でジレンマを解消する
- 72. 部屋を掃除する
- 73. クローゼット/棚を整押整とんする
- 74. 目標設定をする
- 75. ライフリストを作成する
- 76. メンタルイメージ法で成功したイメージを思い描く

## 【対人関係的ストラテジー】

- 77. 愛する人に特別な料理をふるまう
- 78. 思いやりをもって自分の意見をちゃんと言う
- 79. 友人に愚痴る
- 80. 誰かとランチ/コーヒーを共にする
- 81. 友人に電話する
- 82. ネイルをする
- 83. 美容院で洗髪の感触を楽しむ
- 84. 古い友人にメールする
- 85. ソーシャルサポートグループに参加する
- 86. ワークアウトのクラス/グループに参加する
- 87. 傷つけられたことをゆるす
- 88. ボランティアをする
- 89. 楽しみだけのために何かやる

## 【アウトドア的ストラテジー】

- 90. 公園のベンチに座って五感を澄ませる
- 91. 動物園か水族館をのんびり歩く
- 92. 星を眺める
- 93. ポート/ヨットに数時間興じる
- 94. 景色のよい場所をドライブする
- 95. 砂の城を作る
- 96. 雪だるまを作る
- 97. キャンプファイアーで火の粉の音を聞く
- 98. 水辺でピクニックする
- 99. デイナーに出かける
- 100. ウィンドウショッピングをする

# ハーバード大学での「幸福学」の講義

- 1 感謝する
- 2 習慣化する
- 3 運動をする
- 4 仕事への考え方を変える
- 5 意義を見いだす
- 6 思いやりの心をもつ
- 7 困難から学ぶ
- 8 すべてをシンプルにする
- 9 プロセスを楽しむ
- 10 理解し、理解される
- 11 失敗から学ぶ
- 12 完璧主義を手放す
- 13 価値ある行動をする
- 14 安全圏から出る
- 15 感情を味わう
- 16 一貫性をもつ
- 17 最高の瞬間をつかむ
- 18 長期的な関係をつくる
- 19 親切的な行動をする
- 20 いいところを探す
- 21 「ありがとう」を言う
- 22 回復する
- 23 パートナーシップを築く
- 24 解釈を変える
- 25 子を育てる
- 26 これまでを振り返って
- 27 悲しみにうちかつ
- 28 期待をコントロールする
- 29 自分に優しくする
- 30 成熟する
- 31 本来の自分にもどる
- 32 「わからない」を受け入れる
- 33 嫉妬から学ぶ
- 34 内なる声を聞く
- 35 自分の感情を理解する
- 36 受け入れる
- 37 偉業を観察する
- 38 「ありがたい敵」をつくる
- 39 可能性を信じる
- 40 人を伸ばす
- 41 決断をする
- 42 安心できる場所をつくる
- 43 親密な関係をつくる
- 44 バランスをとる
- 45 お金を理解する
- 46 本当の目標を知る
- 47 天職を見つける
- 48 気持ちを切りかえる
- 49 深く根を張る
- 50 心をひらく
- 51 未来からいまをながめる
- 52 全体を振り返って

# 心の健康度を高めるためのヒント

1. 健康の3要素：睡眠、食事、運動（体）
2. 自分の身体と話し合う習慣（体）
3. 休んでから頑張る、リズムカルな生活（体）
4. 計画的にとり組み、効果を評価する（心）
5. 「遊び」と「無駄」：ゆとり（心）
6. お互いに労りあえること、孤立せず意見交換ができること（システム）
7. 正しいメンタルヘルスや医療知識の獲得と保健所など専門相談機関の利用（システム）