

ひとりで悩まず相談しましょう

■精神保健福祉相談については、
お住まいの区にお問い合わせください。

区役所高齢者・障害者相談係

(月～金 8時30分～17時15分 年末年始・祝日は除く)

区役所	電話番号	所在地
門司区役所	093-321-4800(直通)	門司区清滝1-1-1
小倉北区役所	093-582-3430(直通)	小倉北区大手町1-1
小倉南区役所	093-952-4800(直通)	小倉南区若園5-1-2
若松区役所	093-751-4800(直通)	若松区浜町1-1-1
八幡東区役所	093-671-4800(直通)	八幡東区中央1-1-1
八幡西区役所	093-645-4800(直通)	八幡西区黒崎3-15-3
戸畑区役所	093-881-4800(直通)	戸畑区千防1-1-1

■つらい気持ち、こころの苦しみを聞いてほしいなど、
こころの相談に応じています。

北九州市自殺予防こころの相談電話 [北九州市立精神保健福祉センター]

(月～金 9時～17時 年末年始・祝日は除く)

☎093-522-0874

■夜間・休日に精神医療についての相談に応じています。

夜間休日精神医療電話相談

(平日夜間 17時～翌日8時30分 土・日・祝日 8時30分～翌日8時30分)

☎093-647-3350



インターネットを
使って相談窓口を
検索できます

北九州市いのちと
こころの情報サイト

<https://www.ktq-kokoro.jp/>



簡単! 気軽に!
こころの健康チェック
してみませんか?

こころの体温計
(北九州市版)

<https://fishbow/index.jp/kitakyushu/>



北九州市立精神保健福祉センター

〒802-8560 北九州市小倉北区馬借…丁目7番1号

総合保健福祉センター(アシスト21) 5階

TEL 093-522-8729 FAX 093-522-8776

北九州市印刷物登録番号 第2311044B号



この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

令和5年7月発行
[第5版]

ストレスと 上手につきあうために

北九州市立精神保健福祉センター

もくじ

はじめに	2
ストレスとは?	3
ストレスのサインと対応法	4
こころと身体をととのえる	7
生活のリズムをつくる	7
自分の思考パターンを知る	9
よい人付き合いをする	10
1. アイ(私)メッセージについて	10
2. アサーティブなコミュニケーション	11
3. 怒りのコントロール	13
[参考資料] 北九州市民の現状	14

はじめに

現代はストレス社会と言われます。多くの場合マイナスイメージで語られる“ストレス”ですが、人が生きていく上で避けて通ることはできません。

ストレスとうまく付き合い、その中から新しい自分への成長の糧を得ることができると考えてみてはいかがでしょうか。

この小冊子は、ストレスについて、どのような対応法があるか、セルフケアやコミュニケーションの視点を中心に作成しています。

■作成にあたり参考にしたもの
うつ病の認知療法・認知行動療法(患者さんのための資料)
(厚生労働科学研究費補助金こころの健康科学研究事業)
ストレス解消BOOK(東京法規出版)

ストレスとは？



ストレスは、誰にでもあるものです。夏の暑さや、人込みもストレスを与えるもの(ストレスラー)ですし、試験に合格したり、昇進などの一見良いことも、ストレスラーになり得ます。

つまり、心身へ刺激を与えるものはストレスラーであり、その刺激に対して心身が反応を示している状況がストレス状態といえます。

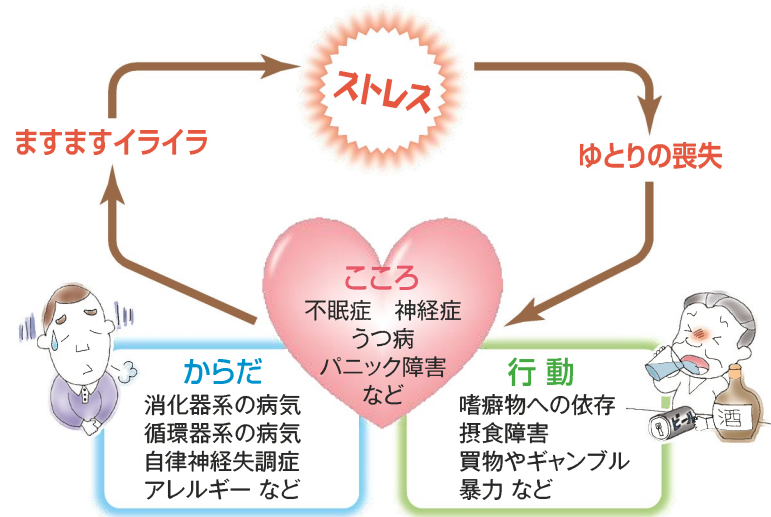
また、程よいストレスラーであれば、健康な人はそれを跳ね返し、「やる気」「生活の張り」に変えていくことができます。

日常的なストレスには誰でも気づかないうちに対応しているものです。

しかし、心身が疲弊していたり、あまりにも強いストレスラーであると、上手く跳ね返すことができません。この状態を「気合で乗り切る」「我慢すれば大丈夫」などと放っておくと心身が疲れ切ってしまう、こころや身体、行動などに影響が出てくるため、ストレスケアが必要です。



ストレスケアがうまくいかないと…



ストレスのサインと対応法

ストレス状態では、心身や行動には様々なサインがあらわれることがあります。サインには個人差がありますが、サインに気付いたとき、自身をケアすることで、悪化することを防ぐことができます。

■ あなたのストレス傾向を知り、ケアをしましょう

以下の項目は、ストレスを受けたときに出やすい心身のサインです。あなたに当てはまるものに全てチェックをして下さい。

A・B・Cのグループのうち、最もチェックの数が多かったグループがあなたのストレス傾向です。

- 頭痛がする
- 気になる事があると食欲がなくなる
- お腹を壊しやすい(下痢・嘔吐)
- めまいがする
- 首や肩がこる
- 眠れない、又は途中で目が覚める
- 胃が痛い
- 便秘気味である

合計
点

A

- 悪い未来の予想ばかりしてしまう
- 自分を卑下しがち
- 人と一緒にいるのが億劫
- なんだかやる気が出ない
- 集中力が低下している
- 消えてしまいたいと思う
- 楽しいと感じることが少なくなった
- 心配性である

合計
点

B

- ささいな事でカッとなりやすい
- 衝動買いをすることがある
- 自分をコントロールできない感じがある
- 人や物に八つ当たりすることがある
- 最近落ち着きがない
- 思い通りにならないと気に入らない
- 常にピリピリしている
- 他人から注意されると無性に腹が立つ

合計
点

C

A

身体に出やすいタイプ

症状が重症になる前に早めに対処しましょう。気合で何とかしようとしても逆効果。身体症状は、無理をしているあなたを止めるために身体が出しているSOSのサインです。

**A**

おすすめ対応法

身体をゆっくりケアしてあげましょう。身体疲労を回復するためのケアがおすすめです。例えば好きな香りの入浴剤を入れたお風呂にゆっくり入る、予定を気にせず眠れる時間を作るなど、身体を労わる時間を過ごしましょう。

**B**

気持ちが落ち込むタイプ

自信がなく、悪い出来事を自分のせいだと思ってしまい、ますます落ち込んでしまいます。誰かと一緒に騒いで発散させるのは、このタイプにはかえって疲れる結果となり、逆効果です。

**B**

おすすめ対応法

沈んだ気持ちをリラックスさせてあげましょう。ゆっくり、一人になって、リラックスできることをしてみましょう。例えば自然の多い場所の散歩やガーデニングなど、自然と触れ合うこと、ペットなどの動物と過ごすこと、好きな香りを身にまとうことなど。あなたがほっとできることをして、自分だけのご褒美時間を大切にしましょう。

**C**

イライラしがちなタイプ

思い通りにいかない出来事があると、そのもどかしさが憤りとなり、率直に外へ向かって現れます。我慢しようとするのはこのタイプには逆効果。ますますイライラが募ってしまいます。

**C**

おすすめ対応法

イライラを発散させてあげましょう。イライラのエネルギーを有効的に発散させる方法がおすすめです。例えば、好きなスポーツに打ち込んだりストレッチをしたりなど、身体を動かすこと。スポーツ観戦での応援、ひとりカラオケなども良いでしょう。



こころと身体をととのえる



■生活のリズムをつくる

規則正しい生活は、体内のリズムをととのえて、人が本来持っているストレスに打ち勝つ力を高めます。

ある程度、起きる時間や寝る時間、食事時間や回数などを決めましょう。

「食べる」「寝る」「遊ぶ」の バランスはとれていますか？

1 食べる(栄養)

空腹

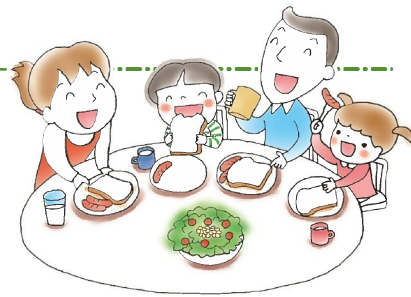
空腹を感じて、食べることが基本です。そのためには食事の前に散歩する、体操をするなど、少し身体を動かすことも必要です。

また、一日の立ち上がりを助けるのは朝食。朝食を摂ることで体が目覚め、一日の活動を始める準備を整えます。朝食を食べる習慣の無い方はホットミルクや果物だけでも食べてみましょう。

楽しく

現代の世の中、家族がそれぞれの都合の良い時間で食事をとることも多いのですが、せめて日に1回、週に何度かは家族がそろってゆっくりと楽しく食事をしましょう。

ひとり暮らしの方は、時には友人と一緒に食事することも楽しいのではないのでしょうか。



五感で味わう

調理の音や食べ物の臭い、歯ざわりや彩りも食事の大切な要素です。旬のものなども取り入れてバランス良く食べることができると良いですね。

2 寝る(休養)

睡眠は心身の疲れを癒してくれます。個人差はありますが、適度な睡眠時間は、6~8時間。

質の良い睡眠をとるためには、環境を整えると共に、寝る前の刺激を避けることや昼間の過ごし方も大切です。例えば、テレビやインターネットを控える、カフェインの摂取は控える など。



3 遊ぶ(運動)

仕事ばかりでこころや身体が 疲れていませんか？

あなたの生活スタイルにあわせ「楽しかった」「充実した時間が過ごせた」などと感じられることを心がけましょう。

また、忙しい方は、1日10分でも良いので自分のための時間をとりましょう。例えば、ゆっくり入浴を楽しむ、好きな音楽を聴く、日記を書く など。

積極的に体を動かしましょう!

ひたすら眠って休みすぎると、何かをする“やる気”まで削がれてしまい逆効果です。適度な運動は体力をアップさせ、心身をリフレッシュさせる効果があります。

掃除や買い物などの家事も、十分身体を動かすことになります。



■自分の思考パターンを知る

物事のとらえ方はひとつではありません。自分自身の陥りがちな思考パターンを知り、それ以外にも考え方があることに気づけば、追いつめられたところが楽になります。

白黒思考

白黒つけないと気がすまない、非効率なまで完璧を求める。

【例】取引は成立したのに、期待の値段ではなかった、と自分を責める。

一般化しすぎ思考

わずかな出来事から広範囲のことを結論づけてしまう。

【例】一つうまくいかないと、「自分は何一つ仕事が出来ない」と考える。

～べき思考

「こうすべきだ」「あのようすべきではなかった」と過去のことを思い出して悩んだり、必要以上に自分にプレッシャーをかけてしまいやすい傾向。



先取り不安思考

否定的な予測をして行動を制限し、その結果失敗する。そうして、否定的な予測をますます信じ込むという悪循環。

【例】「誰も声をかけてくれないだろう」と引っこみ思案になって、ますます声をかけてもらえなくなる。

すべて自分関連付け思考

本来自分に関係のない出来事まで自分のせいに考えたり、原因を必要以上に自分に関連づけて、自分を責める。

よい人付き合いをする



■自分を上手に表現して ストレスをためにくくする

よい人付き合いのコツは、コミュニケーションの持ち方にあります。



1 アイ(私)メッセージについて

気持ちの良いコミュニケーションの出発点として、まず自分の思いを相手に伝えてみてはどうでしょうか。

「私は…と感じています」「私は…と思っています」というように、「私は」を主語にして自分の思いを伝えてみるのです。自分がどう感じているかを素直に表現することは、相手の感じ方や受け取り方を尊重することにもつながります。

例えば、疲れて帰宅した時に子供がまとわりついてきた場合

「(お前は)うるさいなあ」と伝えるのではなく、「お父さん(私)は今日は仕事で疲れているんだ」と、まず自分の気持ちを正直に伝えてみてはどうでしょうか。

子供は、わかってくれてそっとしてくれるかもしれませんが、あるいは、お父さんの言葉がきっかけになって、「でも、ぼくもさびしいもん…」と自分の気持ちを伝えてくるかもしれません。



このように、アイメッセージを伝えることが、アサーション「相手も自分も大切にしたい自己表現」の出発点になるでしょう。

2 アサーティブなコミュニケーション

言いたいことを我慢して相手に合わせてもストレスがたまるし、言いたいことを一方的に言ってしまうと相手との関係が悪くなり、結果的にストレスになりそうです。

相手も自分も大切にするコミュニケーションのことを「アサーティブなコミュニケーション」と言います。



■ こんなときあなたならどうするでしょう？

家族と食事中に、友人から電話がかかってきた。ひとまず電話に出たが、友人からの相談電話で、話向きが長引きそうな内容だった。

タイプ 1

そのまま電話を続けるが、なかなか話が終わらないので、途中からイライラしてくる。電話が終わった頃には、みんな食事が終わり、自分の食事も冷めてしまっていた。

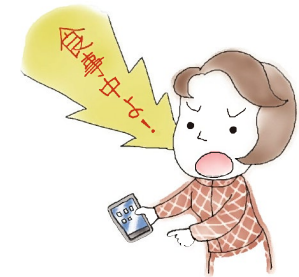


解説

友人からの電話だったため、今食事中であることを言い出せず、途中からイライラしながらも電話を続けてしまっている。食事中であるという自分の都合を言い出せなかった点で、「非主張的自己表現」と言える。

タイプ 2

最初は電話をそのまま続けていたが、話が終わらず、長引くにつれイライラが募り、突然「今食事中だから後にして」とつっけんどんに言って一方的に電話を切ってしまった。



解説

素直に食事中であることを言い出せなかったという点では、「非主張的」だが、突然一方的に「食事中だから」と言い放って電話を切ったのは、その場面だけ見ると「攻撃的自己表現」である。これは、もとの非主張的態度からの反動と考えられる。

タイプ 3

電話がすぐに終わりそうにないと察したときに、「悪いけど今ちょうど食事中だから、後からかけなおすね」と使えと、友人が、「それはごめん、自分の方からの用事だから、1時間後くらいにこっちからかけるね」と申し出があり、電話を切る。



解説

今食事中なので後でかけなおしたいことを率直に告げ、お互いに了解を取った上で、電話を一旦切ることができている。

このようなやりとりは自分も相手も大切にする「アサーティブなコミュニケーション」と言える。

3 怒りのコントロール

「イラッときた」「ムカつく」などの怒りの感情に任せたままコミュニケーションを行うと、「攻撃的自己表現」となり、人間関係をこじらせるかもしれません。

怒りを緩和させる方法として次のようなものがあります。

- 心の中で1から10まで数える
- 心の中で「落ち着いて」「ちょっと待って」と言う
- 出来事や自分の考えを思うままに紙に書き、言葉に出して読んでみる
- 怒りを感じている事柄から実際に距離を置く
- 深呼吸をしたり、好きな香りを嗅いだりして気持ちが落ち着くことをする
- 一晩眠って間をおく

普段の生活の中で、試して自分にあったものをみつけましょう。



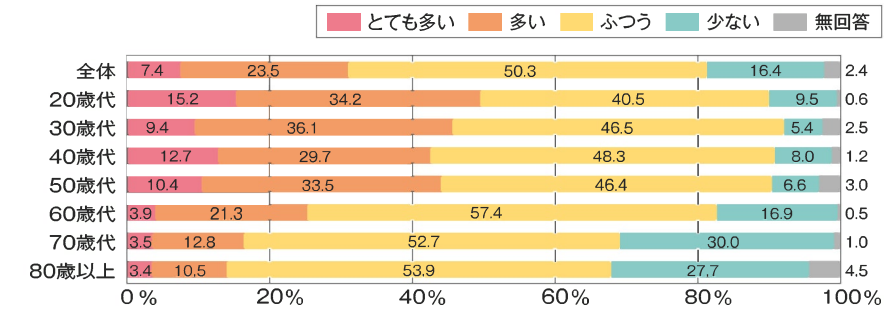
参考資料

北九州市民の現状

令和2年度に市民を対象とした「こころの健康に関する実態調査」を実施しました。

日常のストレスが「とても多い」「多い」と回答した割合を合算すると30.9%で、「20歳代」、「30歳代」、「50歳代」の順に多くなっていました。

■日常のストレス 年代別



■悩みやストレスの解消法

男性は、①「テレビ・映画・ラジオ」②「寝る」③「お酒」
女性は、①「買物」②「食べる」③「会話・電話」でした。

