

# 簡単! ストレスマネジメント術

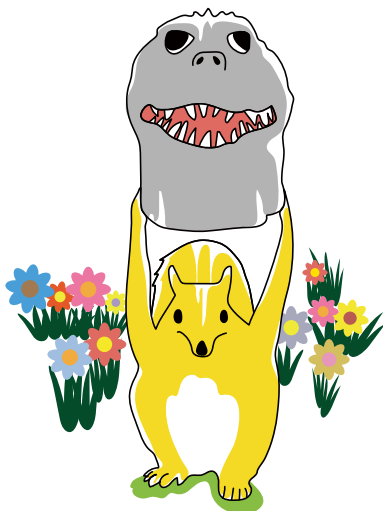
## ストレスによるダメージを最小限にする、7つのヒント。

日常生活のいろいろな場面にストレスの種があり、知らず知らずのうちに貯め込んでしまうことも少なくありません。でもほんの少し発想や行動を変えるだけで、ストレスを受けにくく、貯め込みにくい毎日にすることができます。それが「ストレスマネジメント」です。

行動の頭文字から名付けた**“ゴジラはリスさ”の7つの行動**は、気軽に実践できるストレスマネジメント術です。日頃のセルフケアとして、また身近な人たちのケアのためにもぜひ役立ててください。知って実行し、練習を重ねれば、ストレスマネジメントの達人に近づけます。

### “ゴジラはリスさ”の7つの行動

- ゴ** 合理的に考える。
- ジ** 自分のことは自分です。
- ラ** ライフスタイルを改善する。
- は** 発散・表現する・楽しむ。
- リ** リラックスする。
- ス** スキルを磨く。
- さ** サポートを確保・活用する。



## “ゴジラはリスさ”誕生秘話

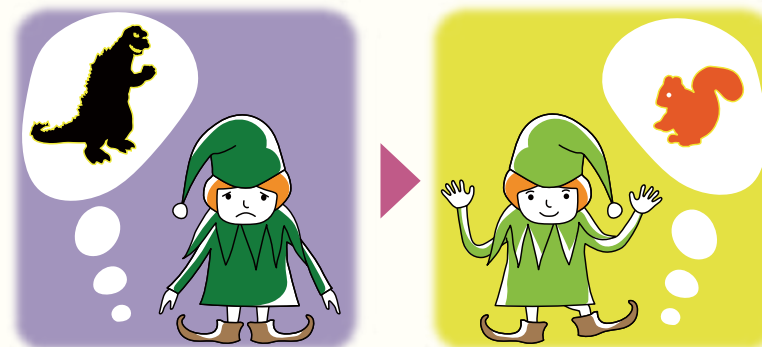
「お腹が痛い、頭が痛い」と体調不良を訴える中学2年生の女の子をカウンセリングしたときのこと。

話を聴くと母親との関係性が気になり、カウンセリングルームにあったおもちゃの中から「あなたとお母さんを表す人形を選んで」と彼女に言うと、自分には小人、お母さんにはゴジラを選んだのです。

彼女のお母さんはゴジラのように凶暴だったわけではなく、娘を愛しく思っている優しい母親でした。でも少し娘に干渉し過ぎていたため、娘はお節介でうとうしい母をゴジラに見立てたのです。自分の世界にズケズケと踏み込まれることに、彼女は恐怖を感じたからです。

その後母親は行動を改め、2週間後のカウンセリングではお母さんを表す人形がリスに変わり、彼女の体調も良くなりました。

この経験からストレスマネジメントを覚えやすくする語呂合わせとして、“ゴジラはリスさ”を使うようになったのです。



## 合理的に考えれば、無駄なストレスは減らせます。

「合理的に考える」のひとつは“分別思考”、すなわち「物事をごっちゃに考えない」ということです。いくつか例を挙げてみましょう。

	<b>部分</b> 全体	<b>合理的に考えると</b>
	りんごの一部が腐っているから捨てるしかない。	全部が食べられないわけではない。
	<b>これまで</b> これから	<b>合理的に考えると</b>
	これまで成功したことがないから、これからも無理だ。	これからも絶対できないとは限らない。
	<b>自分</b> 他者	<b>合理的に考えると</b>
	僕は徹夜で宿題を仕上げたから、君も徹夜すべきだ。	他者が自分のようにできるわけではない。
	<b>どうにもならないこと</b> 努力でどうにかなること	<b>合理的に考えると</b>
	1年前のあの失敗が、悔やまれてならない。	過去の出来事は変えられない。失敗から学んで今後活かそう。

凝り固まった一方的な見方しかできないと、ストレスを貯め込みやすくなります。柔軟で広い視野を持つこと、また自分では変えようがないこと(他者や過去など)はそのまま受け入れるようにすれば、無駄なストレスを減らすことができます。あなたの中に、物事をごっちゃにした凝り固まった考えがないか、チェックしてみるといいでしょう。

## 自分のことは自分です。 依存や干渉をやめると、自信が生まれます。

自分に自信が持てると、ストレスへの抵抗力が高まります。自信を持つために必要なのは、「自分」という守備範囲を明確にすることです。また、守備範囲が明確であれば、他者に振り回されるストレスも減らせます。

「わが子が、夫(妻)が、部下が、友達が、ご近所さんが…、私の思い通りにならない!」こんな思いを感じることはありませんか? これは案外多くの人が抱えがちなストレスです。

でも家族であれ、他人であれ、自分以外の人をコントロールするのは無理なこと。もしあなたが他者から「こういう風にしなさい!」と行動をいちいち指図されたら、うっとうしくストレスを感じるのと同じことです。

何か行動を起こす場面に出会ったら、「それを決めるのは誰?」「それに責任を負うのは誰?」と、心の中で問いかけてください。その答えが「私」なら、それは私の自由です。

一方で答えが「他者」であるなら、それは私の自由にはならないことだとスパッと割り切りましょう。

「人を振り回したり、人から振り回されたりせず、自分のことは自分です」この姿勢を忘れずに。

また他人をケアする場合にも、その人自身が自分のことを自分でできるようにサポートしていくことが大切です。



## 「疲れたなあ」の心の声を最優先に、 ライフスタイルを見直しましょう。

大人はもちろん、子どもであっても「疲れたなあ」と思うことはあるはずです。「疲れたなあ」は心や身体が活動し、エネルギーを消費したサイン。そのサインが出ることは人の自然な反応ですから、とても良いことなのです。ですから「疲れたなあ」を感じたら、しっかり休息をとりましょう。

そこで大切になるのが“休息の質”。心と身体が同時に休まるのが、良い休息です。

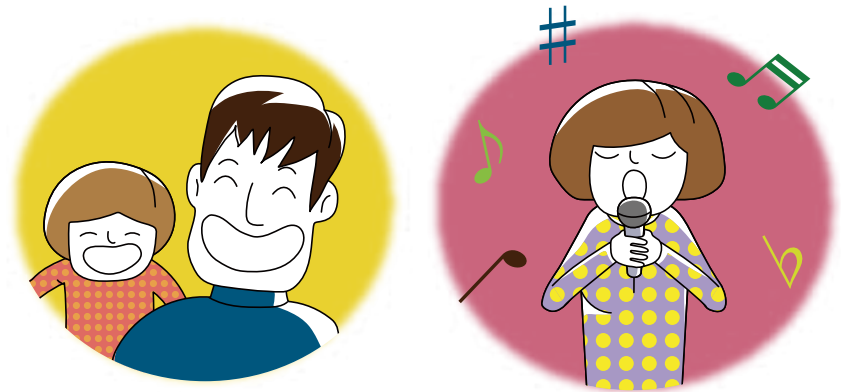
肉体的な疲労であれば、グッスリ眠れば良い休息になるでしょう。でも精神的な疲労の場合、たとえ学校や会社を休んでも、「おちおち休んでられない」という気持ちのままでは“良い休息”とは言えません。そんな場合は、スポーツなどで筋肉疲労を促すか、自分の大好きな趣味にひたすら没頭するのも有効な手段。心の疲れを身体の疲れに置き換えれば、その後はグッスリ眠れて休まるでしょう。

「疲れたなあ」という心の声が聞こえたら、先延ばしせずできるだけ早く休む。いえ、休まるようにする。そんな自分に優しいライフスタイルを大切にしましょう。



## 笑って、語って、ヘトヘトになって、発散しましょう。

悩みやストレスがあると、どうしてもそのことから心が離れず、考え込んでしまいがちです。でもこれまでも説明してきたように、悩みやストレスは自分がどうにかすれば解決するということばかりではありませんし、考えれば考えるほどネガティブな発想になり、悩みを自ら深めてしまうこともあります。ですから、煮詰まってしまう前に発散しましょう。



発散する方法としておすすめなのは「笑うこと」。お笑いライブに行ったり、お笑い番組を見て、声を出して笑ってみましょう。笑いを文字にすると、「ハハハ、ヒヒヒ、フフフ、ヘヘヘ、ホホホ」とハ行になります。ハ行を発音するときはたっぶり息を吐き出しますから、ため息と同じようにリラックス効果があります。バカ笑っている自分自身が愉快になったら、それは上手に発散できた証拠です。

そしてもうひとつの発散は「語ること」。友達と他愛ないおしゃべりをしたり、趣味について仲間と熱く語り合ったり、カラオケで大声を張り上げて歌うのもいいでしょう。さらに太鼓を叩いたり、踊ったりするのもおすすめの発散法です。

## 顔の筋肉もゆるゆるにして、リラックスしましょう。

ストレスを感じているとき、心が緊張しているのはもちろんですが、身体も緊張しています。逆に身体の緊張をほぐせば、心の緊張をゆるめてリラックスすることができます。

『3210リラクゼーション』は、筋肉と呼吸と表情を使って行うリラックス法です。筋肉をいったん緊張させて **3 ▶ 2 ▶ 1 ▶ 0** と段階的にゆるめていきながら、並行して呼吸を深く吸って吐き切るだけのシンプルなもの。そこに表情をつければ、より深くリラックスできます。

### 3210リラクゼーション

筋肉の緊張度を自覚し、呼吸・表情と合わせ段階的にゆるめていきます。

	筋肉の緊張度	呼吸	表情
3	強い	吸う	しっかり
2	中くらい	吐いて	にんまり
1	弱い	もっと吐いて	にんまり
0	力を抜ききる	吐ききる	アホづら
3	再び、筋肉に力を入れ、息を吸い、一気に		
0	「ツッパァー」		

小さなお子さんは「むすんでひらいて」をゆっくり歌った後、グー（手をぎゅっと握って息を止める）、パー（手を広げて息を吐く）を、するだけでもいいでしょう。

## 【HOW TO RELAX】

### 3210リラクゼーション

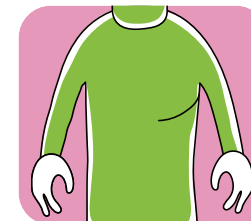
COLUMN

左ページの表のように、**3 ▶ 2 ▶ 1 ▶ 0** という流れで行います。

- 3** まずは息を大きく吸いながら、両手のひらをギュッと握りしめます。両手に力を入れると自然に顔にも力が入り、ちょっとコワイ感じのしっかりとした表情になります。



- 2** 息を少しずつゆっくり吐きながら、手の力と顔の力を中程度にゆるめていきます。



- 1** **2**の動きを継続させて、さらに手と顔の力をゆるめ、

- 0** 残った息をハァーっと全部吐き切って、両手のひらを含め、全身の力を抜き切ります。



- 3** そしてもう一度、息を深く吸って一旦止め、

- 0** パーと勢いよく息を吐きながら、一気に脱力します。このときの顔が口をダラーッと開いた“アホづら”になれば上出来です。



※力を入れる筋肉は最初は「両手」からはじめ、同じやり方で「肩」「足」など部位を変えて行うのもいいでしょう。

## 一気にやるよりコツコツ進む、スキルを磨きましょう。

ストレスを貯めにくくするためのスキルには「コミュニケーションスキル」「物事を決めるスキル」「対人関係スキル」など、いろいろあります。ここではその中のひとつ「目標設定スキル」をご紹介します。

ストレスを貯めにくくする特効薬のひとつは「自信を持つこと」。自分に自信を持つためにはどうしたらいいかというと、自分のやりたいこと(あるいはやるべきこと)、すなわち「目標の設定」を自分に優しいものにすればいいのです。

目標達成が100だとしたら、最初から100を目指すのは切り立った岩を登るロッククライミングのようなもの。これでは途中でへこたれかねません。でもたとえば100までを10段階に分けて細かく目標設定すれば頑張ることが苦にならず、1段1段自分の成長を実感しながら、楽しく目標にたどりつきます。



一気にやらずコツコツ進むスキルは、自分で自分をストレスから守ることができる裏ワザ。ぜひ習得しましょう。

### 細かい目標設定【立て方のポイント】

- 具体的に「ここまでやる」という行動目標をつくる。
- 「これなら必ずクリアできる」と思える目標にする。
- 「どこまで進んだか」が分かりやすい目標にする。
- 「いつまでにやる」という期限をつけた目標にする。

## 「いっぱいいっぱいだ…」となる前に、サポーターを活用しましょう。

支えられていると感じることこそが、ストレスの解毒剤。「家族に悩みごとを話すと心配をかけてしまうのではないか」「友人にこんなことを相談したら迷惑なのではないか」、あなたはこんな考えを持ったことはありませんか？ ストレスを貯めがちの人には、このような考えからつらさや傷つきをガマンしてしまう人が少なくありません。でもガマンは心の傷をこじらせかねません。

「つらい、苦しい、いっぱいいっぱいだ…」というところまでいく前に、ぜひ勇気を出して、「ねえ聞いて!」「私について!」と声を出してください。もし身近にそういう人がいない場合や、身近な人には相談しにくい内容のときには、下記のようなサポーター(社会資源)を利用するのもいいでしょう。

#### 24時間子供SOSダイヤル

電話番号 0120 078 310 [無料]	主管、運営主体・対応者 各教育委員会の相談機関
---------------------------	----------------------------

#### 子どもの人権110番

[平日 8:30~17:15]

電話番号 0120 007 110 [無料]	主管、運営主体・対応者 法務省、法務局・地方法務局の職員 または人権擁護委員
---------------------------	--

#### 児童相談所全国共通ダイヤル

[24時間]

電話番号 189 [通話料がかかります]	主管、運営主体・対応者 厚生労働省、各児童相談所
-------------------------	-----------------------------

#### こころの健康相談統一ダイヤル

[定休日・時間制限あり]

電話番号 0570 064 556 [通話料がかかります]	主管、運営主体・対応者 厚生労働省、各地域の精神保健福祉センター等
----------------------------------	--------------------------------------

※上記は2018年4月時点の情報で、変更になる場合があります。詳細は各ウェブサイトをご参照ください。  
※いずれの相談先でも、ご相談の結果について一般社団法人コミュニティ・カウンセラー・ネットワークは責任を負いかねますのでご了承ください。