



For better mental health

MindinfoLine
0845 766 0163

注) この日本語版は実際のパンフレットの翻訳ですので、インターネット上の英語版とは合致しない部分もあります。

ストレスに上手く対処するには

このパンフレットは、「ストレスを軽減する方法を知りたい」と思っている方のためのものです。ストレスがどういう時にどんな悪影響を与えるのか、どういった兆候に気をつけるべきかをご説明し、効果的なストレス対処方法や、相談したい時や情報が欲しい時の連絡先をご紹介します。

ストレスが害になるのはどんな時ですか？また、それはどうしてですか？

ストレスは誰にでもあります。引越し、結婚、家族や友人の死など、何か変化が生じた時に引き起こされる場合もあれば、失業中である、住居に問題がある、近所がうるさい、夫や妻あるいは恋人との関係が上手くいっていない、仕事で悩みを抱えている、など自分の置かれている状態が原因となる場合もあります。ただし、ストレスには良い面もあります。ある程度のストレスは、何か行動を起こすために必要なこともありますし、やりがいを与えてくれることもあります。

何をストレスととらえるかは、人によって違います。ある人にとっては耐えられないような状態が、別の人にとっては刺激的だという場合もあるでしょう。どういう感情が生じるかは、実際に起きた事実だけで決まるわけではなく、その事実をどう受け止めてそれにどう反応するかによっても決まるのです。重要な点は、自分はストレスに対してどういう反応をするのかを知っておくことは可能であり、必要に応じてストレス対処法をみ出すこともできるということです。

動物の世界では、危険に直面した時の反応は、逃げるか立ち向かって戦うかです。人間の場合も、精神的なストレスに対して体は物理的な脅威を与えられた時のように反応し、筋肉や体内の様々な器官に急激な変化が生じます。いつでも動けるように筋肉は張り、また心拍数も上がって、筋肉や脳など必要な部位に血液が送られます。呼吸が速くなり、汗も出て、口の中は乾きます。こ

のような反応は、体の中で生成されるホルモンによるもので、いわゆるアドレナリンもこれに含まれます。脅威に対するこの条件反射は、「闘争・逃走」反応と呼ばれ、敵と戦ったり敵から逃げたりできるようにするものです。実際には同僚と言い争いになっただけでも、体はあたかも生死をかけてライオンと戦っているかのように反応しているのです。

残念ながら、ストレス対処法として、酒やタバコ、時には精神安定剤に頼る人も多いのですが、これは短期的にはストレス解消になっても、長期的にはさらに悪影響を及ぼす可能性があります。

自分が極度のストレスにさらされているかどうか、どうすれば分かりますか？

ストレスが心や体を蝕み、行動にまで影響を与えるようになると、様々な症状が表れます。下記のリストを見て、当てはまる症状に印をつけてみて下さい。当てはまる項目が沢山あったとしてもあせらないように。それは、このパンフレットで紹介する考え方や方法があなたにも役立つということにすぎません。

体に表れる症状

- ・ 息切れ
- ・ 慢性的な疲れ
- ・ 筋肉の引きつりやけいれん
- ・ めまい
- ・ 吐き気
- ・ 消化不良、むねやけ
- ・ 高血圧
- ・ 食欲不振
- ・ 神経性けいれんや筋肉のけいれん
- ・ 情動不安
- ・ 発汗
- ・ 胸の痛み
- ・ 便秘、下痢
- ・ 何かを無性に食べたい欲求
- ・ 失神
- ・ 涙もろさ
- ・ 頭痛
- ・ 性的不能、不感症
- ・ 咬爪癖（爪かみ）

- ・ しびれ
- ・ 睡眠障害

感情に現れる症状

- ・ 攻撃的になる
- ・ 気分が落ち込む
- ・ 病気に対する恐怖心を持つ
- ・ 嫌な気分になる
- ・ 信頼して心の内を話せる人がいない気がする
- ・ 他人への関心がなくなる
- ・ いらいらする
- ・ 将来に希望が持てない
- ・ 失敗を恐れる
- ・ 無視されているように感じる
- ・ 日々の生活や自分の人生に関心がなくなる
- ・ 冗談を楽しむ気持ちがなくなる

行動に表れる症状

- ・ 決断が下せない
- ・ 集中できない
- ・ 問題があることを認めない
- ・ 本当の気持ちを隠してしまう
- ・ 困難なことから逃げる

自分に当てはまる症状はどれかを選ぶことで、ストレスに対する自分の反応の特徴をある程度知ることができます。

ストレスには、どう対処すればいいですか？

多少のストレスがあった方が体にはかえって良く、心も研ぎ澄まされる、ということを頭に入れておいて下さい。その上でこれから示すストレス対処法を利用すれば、効果的にストレスに対処できるでしょう。

時間管理をする

数ヶ月先の計画を立てることは結構ありますが、日々の計画を立てることも重要です。レジャー

や運動、休暇のための時間を作るのは、仕事や家庭のことに時間を費やすのと同じくらい必要なことです。

- ・ 人にはそれぞれ、最も調子のいい時間帯というのがあります。自分が一番調子のいい時間帯（朝型か、夜型かなど）を見つけましょう。そして、エネルギーや集中力を要する重要な事柄は、その時間帯に済ませましょう。
- ・ その日にしなくてはいけない事をリストにしてみましょう。それが今日の優先事項です。他の事は後回しでも構いません。重要な事から優先順位を決めて、それに従いましょう。
- ・ やるべき事は一度に一つにし、それが終わってから次のことに取りかかります。沢山のことを同時にやろうとするとかえってごちゃごちゃになってしまい、思うように達成できずに終わりがちです。
- ・ 変化を持たせるのも一つの手です。できれば、一日の中に色々な種類の事を織り交ぜてみましょう。例えば、退屈な作業と自分の興味の持てること、大変なことと楽なこと、などです。

有意義に過ごす

- ・ やるべき事が片付いたら、ちょっと一息ついてリラックスします。その際、休息時間を有意義に活用する、ということを心がけてください。そのタバコやコーヒーは本当に必要ですか？代わりに、果物を食べる、深呼吸をしてみるというのはどうでしょう？（6ページ参照）
- ・ ととても無理だという要求や依頼に対して、「ノー」と言える心構えを持ちましょう。他人とのコミュニケーションでは、正直にはっきりと自分の考えを表現してみてください。（「その他のパンフレット」参照）
- ・ 一日の終わりにゆっくり一息して、その日したこと、達成できたことを思い返してみます。やり残したことを思いわずらうのはやめましょう。
- ・ 仕事や家事から離れる時間を作るよう努めます。自分の時間を、リラックスしたり気持ちをほぐしたりすることに使いましょう。
- ・ 違う場所へ行くこともストレス解消になります。時々旅行するのもいいでしょう。ほんの1泊でも構いません。
- ・ 夢中になれる趣味や興味の対象、それも、日常のストレスや緊張からかけ離れたものを見つけましょう。そういう趣味を見つけておいて良かったと思う時が来るはずですよ。

ストレスの悪影響をどうすれば克服できますか？

睡眠障害

不眠症などの睡眠障害は、ストレスが溜まっていることを示す一般的な兆候です。最近の調査によれば、5人に1人がこの症状を示しています。個人的な悩みや、家族や仕事に関する心配事があると、眠れなくなったり、眠ったとしても恐い夢を見て目が覚めたりすることがあります。健

康的な睡眠パターンを確立するためにできる、簡単なことをご紹介します。試してみる価値はあるかも知れません。

- ・ 寝る時の環境をチェックします。音が気になるようなら、耳栓をしてはどうでしょう。外からの明かりが気になるのであれば、厚めで裏地のついたカーテンやブラインドに替えてみましょう。
- ・ 毎朝同じ時間に起きて夜も同じ時間に寝るとするのは、理にかなった生活リズムです。通常、規則正しく同じ時間に起きれば、夜も決まった時間には自然に眠くなるものです。
- ・ 就寝前のパターンを決めておく、というのもリラックスするのに役立ちます。散歩をする、ラジオを聴く、リラックスできるようなテレビ番組を見る、軽い内容の雑誌を読む、温めのお風呂につかる、暖かい飲み物を飲む、など色々試してみるといいでしょう。（ただしコーヒーや紅茶などの飲み物、夜遅くなってからの重い食事などは避けましょう）リラクゼーションを目的としたストレッチや深呼吸（6ページ参照）をするのも、緊張を解きほぐし眠りへと誘ってくれるでしょう。

中高年以上になると、思うようによく眠れないと感じる人が多いようですが、年齢を重ねるにしたがって眠りは浅くなる傾向にあります。また、不快感や痛みは確かに眠りを妨げますが、一方で、病気に対して処方された薬が不眠症を引き起こす場合もあるということも知っておく必要があります。

潜在的な心の問題があると、ストレスに影響を受けやすくなります。例えばうつ状態だと、なかなか眠りにつけなかったり、落ち込んだ気分や暗い気分が朝早く目が覚めてしまったり、といったことが考えられます。よく眠れない時は、医者に相談することも検討してみてください。心の奥に潜む理由を探してみたいのであれば、カウンセリングという方法もあります。詳しくは、各種団体リストをご覧ください。Mind のパンフレット『睡眠障害になったら』、『うつ病とは』、『会話療法とは』、『不安な気持ちを解消するには』については、「その他のパンフレット」をご参照下さい。

ホリスティック医学（全人的医学）のアプローチでは、問題にだけ焦点を当てるのではなく、その人全体を見る必要性を重視しますが、これもストレス関連の症状の改善に効果的な場合があります。代替医療や補完医療の現場では、このホリスティック医学のアプローチがよく用いられます。瞑想、マッサージ、自律訓練などは、ストレスによる様々な問題を解消し、リラックスするのに役立ちます。他の方法も含め、さらに詳しく知りたい方は、Mind の「補完医療・代替医療について」および各種団体リストをご覧ください。

どうすればリラックスできますか？

とにかくリラックスすることが、ストレス解消には最も自然な方法です。ただ、実際にストレスを感じている、いないにかかわらず、毎日の生活の中でリラックスする時間は誰にとっても必要です。まずは、下記のテクニックを試してみましょう。

深呼吸

呼吸の仕方一つで、気の持ち方に大きな効果をもたらすことができます。実は多くの人が、いい呼吸をしているとは言えず、しかもそのことに気がついていません。ストレスを抱えている人の場合は特にそうです。そこで、良い呼吸を身につけるために、これからご紹介する簡単な呼吸法を、1日たった5分でいいので行なってみてください。緊張、不安、めまい、しびれ、けいれん、胸の痛みなどの緩和に役立ちます。

ただし、この呼吸法があまり自分にはなじまないと感じる人もいるかもしれません。人によっては、呼吸に集中するとかえってリラックスできないことがあります。もしそうであれば、無理に行なうことはありません。

- ・ 椅子に座るか、床に仰向けになります。きつい服は避け、心地よい状態であることが大切です。
- ・ 自分の呼吸のリズム、スピード、吸う息の深さを意識します。
- ・ 片手を胸の上部に置き、もう一方の手をお腹の上、あばら骨のすぐ下に置きます。
- ・ ゆっくり息を吐き出します。
- ・ 次にゆっくり息を吸います。手の下でお腹が膨らむのを感じてください。
- ・ 再び息を吐き、膨らんだお腹が元に戻るのを感じてください。吸った時よりも少し長めに吐きます。
- ・ 少し間をおき、この呼吸を繰り返します。お腹の上に置いた方の手だけが動くようなら、正しい呼吸をしているということです。横隔膜の規則的な動きに連動して腹部が動いているのです。胸の上部はほとんど動かず、そこに当てた手も動かないはずです。

シンプル・リラクゼーション

これからあげる事を、折に触れてやってみましょう。特に、プレッシャーを感じている時は是非やってみてください。5分から10分程度しかかかりません。

- ・ 思い切り手足と体を伸ばし、次に肩や腕の力を抜いて楽な姿勢をとります。肩をまわしたり、体をゆすったり、腕をブルブル振ったりすると筋肉の緊張がほぐれ、リラックスできます。
- ・ 体の力を、徐々に抜いていきます。足、足首、ふくらはぎ、ひざ、腿、腕、首といった具合

です。

- ・ 椅子に座るか床に寝た状態であれば、椅子や床が自分の全体重を支えているということを意識し、体全体をあずけます。
- ・ 気持ちを静め、あごや顔の力を抜きます。穏やかな表情をすると、顔の筋肉の緊張がほぐれます。
- ・ 先にあげた呼吸法を行います。
- ・ 目を閉じて、穏やかで心休まる風景をイメージします。例えば、どこか遠くの無人島、深い森の中、日差しに輝く湖・・・。
- ・ 今度は、自分にとって特別な場所、心休まる場所を頭に描き、ほんのしばらくの間、実際にそこにいるところを想像します。

ストレスレベルを下げるために、他にできることは？

ストレスレベルを下げ、体へのストレスによる悪影響を防ぐためには、運動が非常に重要です。というのも、ストレスによって生じた体内のアドレナリンその他のホルモン物質が、運動によって消費され、筋肉がリラックスするからです。さらに、心臓の機能を高め、血液の循環を促進します。

運動することで、体調だけでなく気持ちにも影響を与える体内の化学物質に変化が生じることを示す研究結果も出ています。それだけではありません。運動することで自信を持てるようになり、不安やうつを軽減できたりすることもあるのです。

激しいスポーツや競技を始めたりする必要はありません。日常生活の中で今より少し活動的になるだけでも十分です。買い物には、車でではなく歩いて行きましょう。エレベーターを使わずに階段で上りましょう。家でただ座ってるよりも、ガーデニングをしましょう。(『体を動かす』参照)

健康的な食生活

あわただしい時や、何か問題が起きた時、ストレスを感じている時には、食事の内容にまでかまっていられなくなりがちです。そんなことは大して重要でないと感じてしまったり、考える時間すらなかったりします。しかし、何を食べるか、そしていつ食べるか、ということは私たちの心の健康を大きく左右します。規則正しく食事をする事、朝食などの食事を抜かないことが非常に重要です。急いで食べるのもよくありません。きちんと時間をとって、食事を楽しみましょう。また、バラエティに富んだ食事を心がけましょう。特に、炭水化物(パン、イモ類、パスタ、米)、繊維質(コーンフレーク、全麦パン、野菜、果物)をしっかりとりまします。そして、脂肪、糖分、

塩分は控えましょう。（『食事と心の関係』参照）。

楽しみを見つける

好きなことをする時間を持つと、ストレスによって生じた緊張がほぐれ、日常の様々な心配事を忘れることができます。熱いお風呂にゆっくりつかる、好きな本に目を通す、音楽を聴く、ガーデニングをする、写真を撮る。大事なことは、それを純粋に楽しむことです。

編集 : Jenny Sharman

Mind 1996 初版

© Mind 2002 改定

ISBN 1-874690-43-X

無断転載・複写を禁ず

翻訳:玉城 弘子

役に立つ団体

British Association for Counselling and Psychotherapy (BACP)

BACP House, 35-37 Albert Street, Rugby CV21 2SG

tel. 0870 443 5252

web: www.bacp.co.uk

Contact for details of local practitioners

MindinfoLine
0845 766 0163

British Autogenic Society (BAS)

The Royal London Homoeopathic Hospital

Greenwell Street, London W1W 5BP

tel./fax: 020 7383 5108

web: www.autogenic-therapy.org.uk

For simple exercises in body awareness and relaxation

The British Holistic Medical Association

59 Lansdowne Place, Hove, East Sussex BN3 1FL

tel./fax: 01273 725 951

web: www.bhma.org

Information about holistic approaches to health

The British Wheel of Yoga

25 Jermyn Street, Sleaford, Lincs NG34 7RU

tel. 01529 306 851

web: www.bwy.org.uk

For information about yoga and teachers

First Steps to Freedom

1 Taylor Close, Kenilworth, Warwickshire CV8 2LW

helpline: 0845 120 2916, tel./fax: 01926 864 473

web: www.first-steps.org

For people who suffer from anxiety

The Institute for Complementary Medicine (ICM)

PO Box 194, London SE16 7QZ

tel. 020 7237 5165

web: www.i-c-m.org.uk

Send an SAE for details of practitioners

International Stress Management Association (ISMA)

PO Box 348, Waltham Cross EN8 8ZL

tel. 07000 780430

web: www.isma.org.uk

A registered charity for the prevention and reduction of stress.

Contact for advice and for details of practitioners

No Panic

93 Brands Farm Way, Telford, Shropshire TF3 2JQ

helpline: 0808 808 0545, tel. 01952 590 005

web: www.nopanic.org.uk

Helpline for people experiencing anxiety. Local self-help groups

United Kingdom Council for Psychotherapy (UKCP)

167-169 Great Portland Street, London W1W 5PF

tel. 020 7436 3002

web: www.psychotherapy.org.uk

A body of around 80 organisations offering psychotherapy

Youth2Youth

helpline: 020 8896 3675

web: www.youth2youth.co.uk

National helpline for young people, run by young people

その他のパンフレット

The assertiveness workbook R. J. Paterson (New Harbinger Press 2000)

The BMA family doctor guide to stress (Dorling Kindersley 1999)

The complete guide to mental health E. Farrell (Mind/Vermilion 1997)

How to assert yourself (Mind 2003)

How to cope with exam stress (Mind 2004)

How to cope with panic attacks (Mind 2004)

How to cope with sleep problems (Mind 2003)

How to cope with the stress of student life (Mind 2003)

How to increase your self-esteem (Mind 2003)

How to stop worrying (Mind 2004)

How to survive family life (Mind 2004)

Kitchen shrink: food and recipes for a healthy mind N. Savona (DBP 2003)

Learn to balance your life M. and J. Hinz (DBP 2004)

Learn to sleep well C. Idzikowski (DBP 2000)

Manage your mind: the mental health fitness guide G. Butler, T. Hope (Oxford University Press 1995)

Making sense of antidepressants (Mind 2004)

Making sense of cognitive behaviour therapy (Mind 2004)

Making sense of counselling (Mind 2004)

Making sense of psychotherapy and psychoanalysis (Mind 2004)

Mind troubleshooters: stress (Mind 2004)

Relaxation: exercises and inspirations for wellbeing Dr S. Brewer (DBP 2003)

The Mind guide to food and mood (Mind 2004)

The Mind guide to physical activity (Mind 2004)

The Mind guide to relaxation (Mind 2004)

The Mind guide to surviving working life (Mind 2003)

Understanding anxiety (Mind 2005)

Understanding depression (Mind 2005)

For a catalogue of publications from Mind, send an A4 SAE to:

Mind Publications

15 19 Broadway

London E15 4BQ

tel. 0844 448 4448

fax: 020 8534 6399

email: publications@mind.org.uk

Visit the [online shop](#) to see details of all the publications stocked.

.....
Registered Charity No. 219830

Registered No. 424348 England

© 2005 Mind (National Association for Mental Health)

All Rights Reserved

Design by Robson Crome Design, developed by GlobusMedia

Mind は、心の病を抱える人を支える団体です。

Mind は、次のような活動をしています。

- ・ 心の病を抱える人のニーズや意見、夢を後押しする
- ・ 偏見をなくし、心の病を抱える人を受け入れる社会を作る
- ・ キャンペーンや啓蒙活動を通して、政府に働きかける
- ・ 一人一人の多様なニーズを反映する、質の高い支援体制作りに貢献する
- ・ 公正な権利を獲得するためのキャンペーンや啓蒙活動を行う

Mind の活動は、次の5つの理念を基盤としています。

「自主性」「平等」「知識」「参加」「敬意」