

# 入門！認知行動療法

## ストレスに対処しよう

1

### 本日のテーマ

---

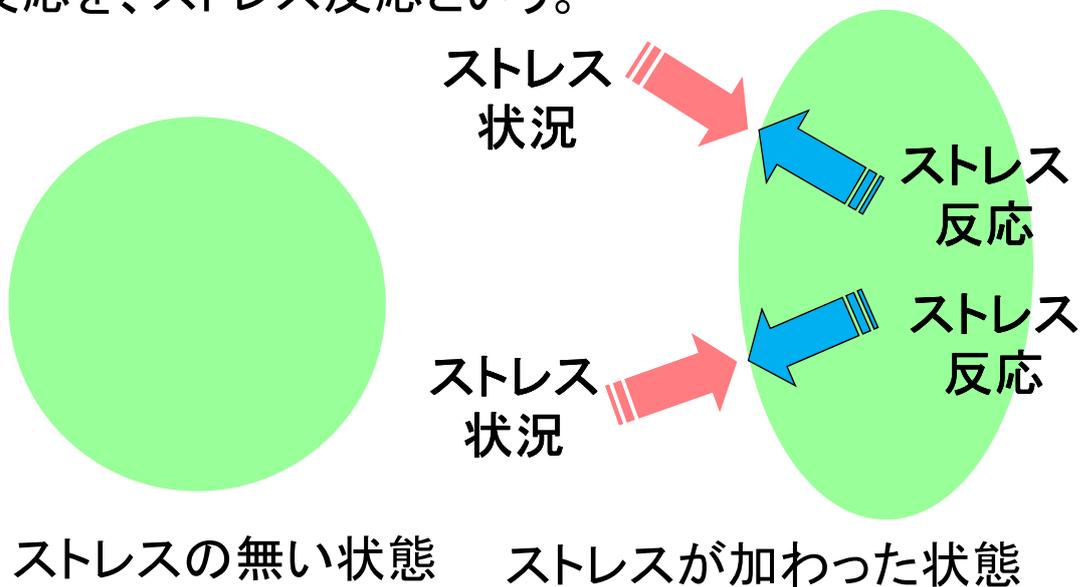
- ① ストレスの特徴を学ぶ
- ② 自分のストレス状況、ストレス反応を知る。
- ③ ストレス対処法について話し合い、  
自分に合った対処法をカードにまとめる。



2

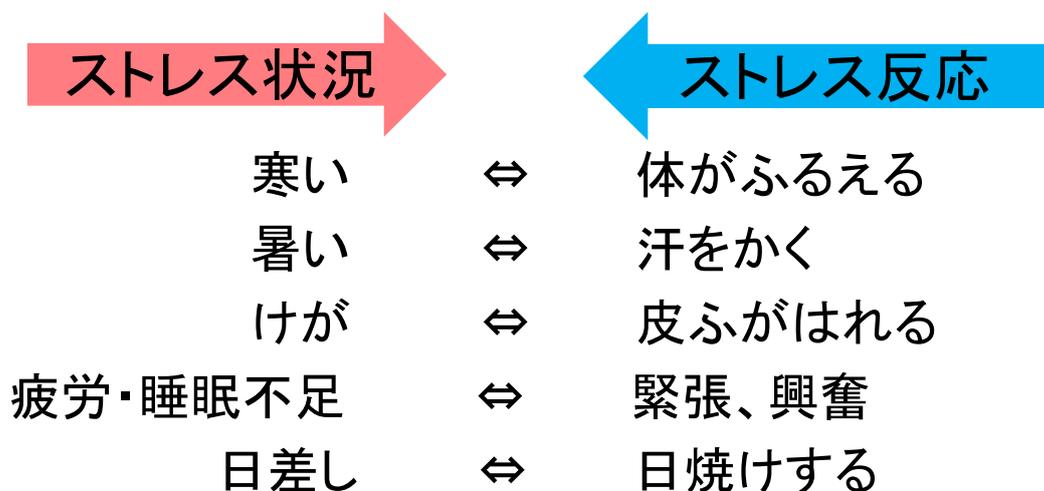
# ストレス状況とストレス反応

人はストレス状況になると、それに反応して変化する。  
ストレス状況によって引き起こされる心と体の  
反応を、ストレス反応という。



3

# 物理的ストレス状況とストレス反応



4

# 心理的ストレス状況

## ✓ 喪失

大切な人との別れ・死別

## ✓ 不自由

思い通りできない  
自分で決められない

## ✓ 不和

人に責められる  
意見の対立  
周囲の人の無理解  
他の人との競争

## 意外なストレス状況

## ✓ 変化

初めての人と会う  
引っ越し  
就職、転職、入学、転校  
昇進、結婚  
大きな問題が解決した時



関係、役割、立場の変化は、  
良い方向の変化でも  
ストレスになります。

5

# ストレスに対する心の反応

ストレス状況に対する  
最初の反応

- イライラする
- 緊張する
- 落ち着かない
- 泣きたくなる
- 不安になる



ストレス状況が  
長びいた時の反応

- 意欲が湧かない
- ゆうつ
- 将来に希望がない
- 自信を失う



6

# ストレスに対する体の反応

- 頭痛
- 肩がこる
- 血圧が上がる
- 便秘
- 下痢
- 動悸
- 顔がほてる
- 胃が痛い
- 食欲がない
- 息苦しい、呼吸が早い
- 眠れない、眠くなる
- 疲れる、
- めまい
- 胸焼け



「ストレスがある」「つらい」と感じる前に、体の変化が先に出る人もいます。身体の不調は、ストレスの証拠かもしれません。



## ストレスの良い面と悪い面

良い面は・・・

- **適度な**ストレスは人を生き生きさせる。
- 上手なストレス対処を増やし、不適切なストレス対処を減らすことでストレス耐性はあがり、成長できる。



悪い面は・・・

- **長く続けると**抑うつが出現する、身体的不調の原因となる。
- ストレス状況で不適切なストレス対処法をとってしまうと、大切なものを失ってしまう。



# ストレスにどう向きあうか



## ステップ①

**ストレス状況**を避ける、解決する(=問題解決法)

例:寒い時は上着を着る

失敗が多い時は足りないスキルを身につける

相性の悪い人からは距離を取る

しかし、問題の解決に時間がかかる場合や、  
ストレス状況がさけられない時は・・・



## ステップ②

**ストレス反応**を和らげる(=ストレス対処法)

行動や考えを変えることで心と体の反応を軽くすることができます。

9

## ストレス対処法の一例

### 体を動かす

- 散歩をする
- バッティングセンターに行く
- カラオケに行く

### リラックス法

- 好きな音楽をきく
- アロマをたく
- お茶をする
- 深呼吸をする

### 視野を広げる

- 昔のことを思い出す
- 相手の立場に立ってみる
- 他の人はどうかと見渡す

### 気分転換

- 映画を見に行く
- 友達と話す
- おいしいものを食べる

### 「今・ここ」に集中する

- まわりの景色を見渡す
- まわりの音に聞き入る

10

# 昔うまくいったストレス対処方法

不安な時・悲しい時

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

腹立たしい時・イライラした時

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

11

## 過去に役立ったはげましの言葉

### 不安な時・悲しい時

- 例:「もっと大変だった時も乗り越えることができた」
- 「 」
- 「 」

### いらいらした時・腹が立った時

- 「腹を立てて、好きでもない人のことばかり考えるのは、ばかばかしい」
- 「 」
- 「 」

人にかけてたり、人にかけてもらったり、自分に言い聞かせて有効だったはげましの言葉を教えてください。



12

# 上手なストレス対処法

## 上手なストレス対処法

- 自分や他人を傷つけない
- お金がかからない
- 問題解決のさまたげにならない



## 不適切なストレス対処法

- 自分や他人を傷つけてしまう
- お金がかかりすぎる
- 問題解決をさまたげてしまう



13

## 私のストレス対処法カード

### 悲しい時・不安な時



自分をはげます言葉

「

」

### 腹が立った時、いらいらした時



自分をはげます言葉

「

」

# 感想を教えてください

---

- 分からなかったところ
- 参考になったところ・役に立ちそうなところ

