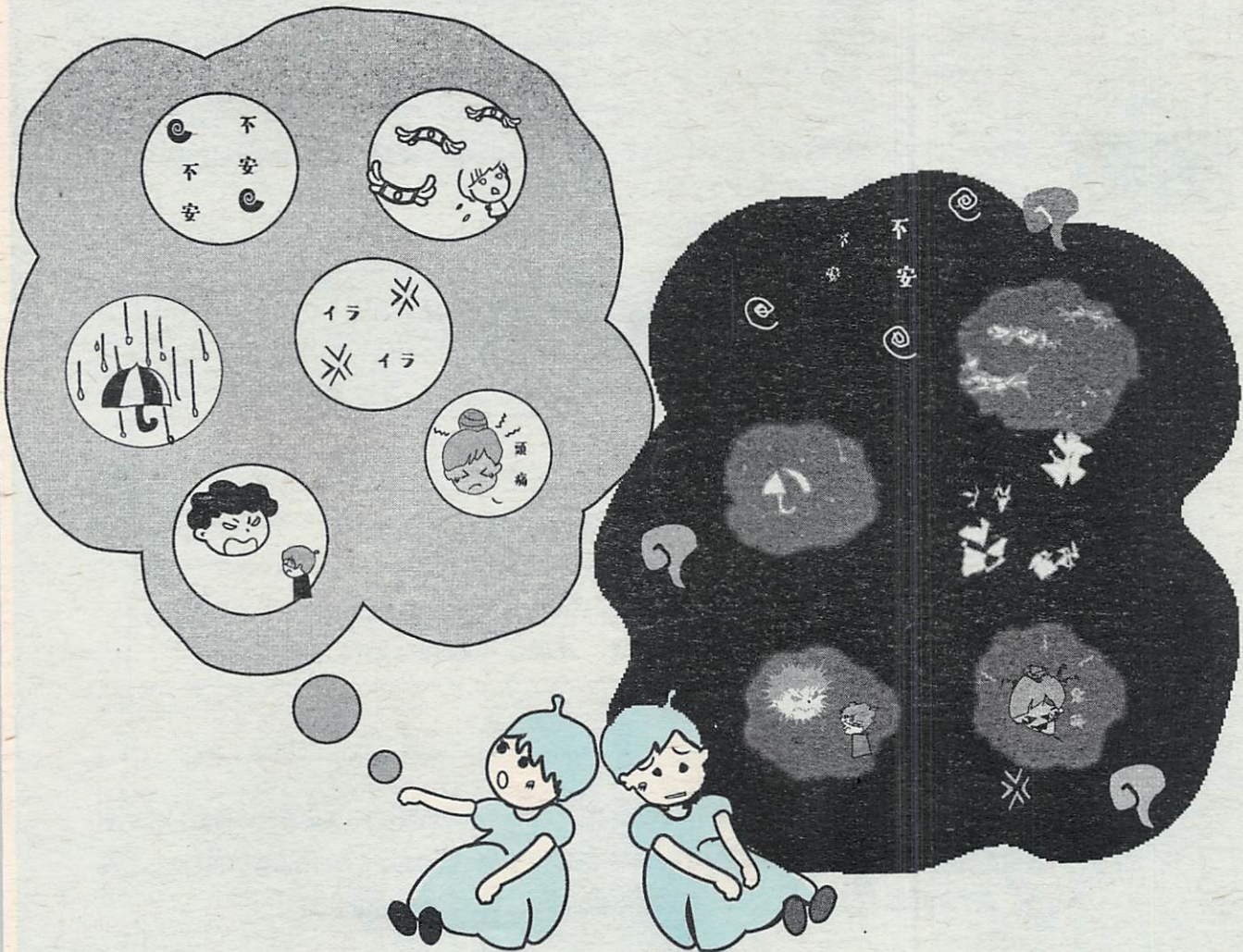


きらりとてくてく

第21号

特集 『セルフケア』 その①

ストレスに気づく



セルフケア ストレスに 気づく

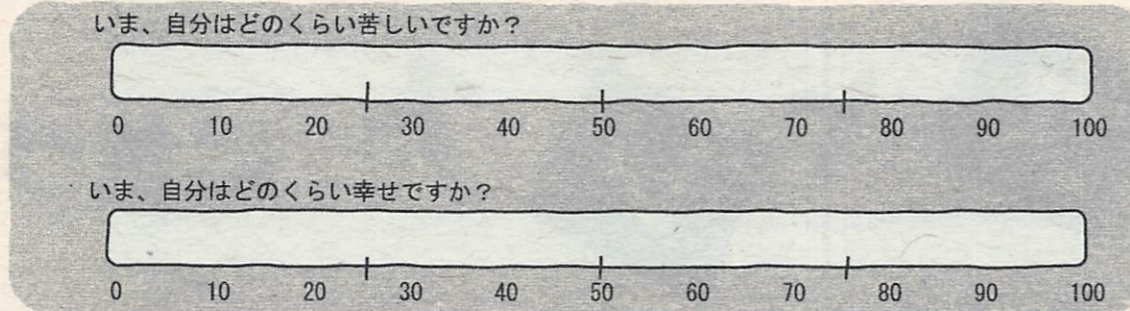
今回から「セルフケア」をテーマに何度か特集を組んでいきます。セルフケアとは「自分で自分を上手に助ける」ことを意味しますが、「自分で全部できる」ということではなく、誰かを頼ったり、相談したりすることもセルフケアに含まれます。

セルフケアには様々なものがありますが、今回はその中から「ストレスに気づく」ことを取り上げます。働く上でもストレスはつきものですが、プライベートなことや人間関係など生きている限りついて回ります。ストレスに気づくことで、対処法を見つけたり、上手に付き合うことができます。また、ストレスに気づくことそれ自体がストレスの軽減にもなります。

ストレスに気づくために、これから皆さんにあまり深く考えず、身近なことやちょっとした出来事などで感じたことや、思ったことを書き出してもらえたらと思います。なかには、書きにくいところもあるかもしれませんが、できるところだけでも取り組んでみてください。

ワーク1

まずは、今、自分がどのくらい苦しいか、どのくらい幸せかを、下にある2つの「ものさし」に書いてみましょう。数値は直感的なもので構いません。



これが皆さんの現在のコンディション（調子や状態のこと）になります。このものさしは今回だけでなく、時々使ってみて「その時」のコンディションの確認に使ってみてください。

ワーク2

次のワークは「イラモヤ日記」をつけてみる、です。文字通り、イライラ、モヤモヤしたことを、ノートやメモ帳、スマホなどを使って書いてみてください。下の日記を参考に、まずは1週間を目安に書いてみましょう。

イラモヤ日記	
日付	どんなイライラやモヤモヤ、ストレスがあった?
10/4	食べ過ぎた。
10/6	職場で上司に怒られ落ち込んだ。
10/6	自宅で家族に怒鳴ってしまった。
10/10	雨で靴が濡れて不快、友達に不機嫌な態度をとった。
⋮	⋮

一言でも十分ですが、書けそうであれば10日のように、「その時の気持ち」「そのあとの行動」などを追加してみてください。同じ日に複数回あれば分けて書いても構いません。（もちろんない日もあって構いません）まずは意識して書き出してみることが大事なので、書ける範囲で書きましょう。

ストレスって何?

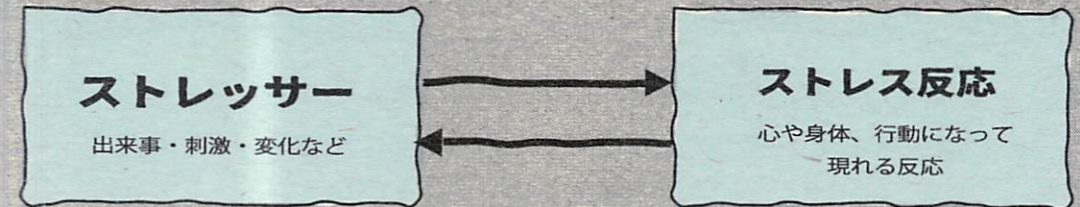
そもそもの話になりますが、「ストレス」とは一体何でしょうか。実はストレスは「ストレスor」と「ストレス反応」の2つに分けることができます。

ストレスorとは

皆さんに日々ふりかかってくる（不快な）「刺激」「変化」「出来事」など、いわゆる「ストレスの原因」になることを「ストレスor」と言います。イラモヤ日記の例では「雨で靴が濡れた」ことがストレスorとなります。

ストレス反応とは

「ストレス反応」とは、皆さん自身の心や身体、行動に生じる様々な反応のことを言います。先の例では雨で靴が濡れたことが原因で、不快になり友達に不機嫌な態度をとったことや、上司に怒られたので落ち込んだこと、などです。



ストレスorから気づくのか、ストレス反応から気づくのかは人によって違ってきます。家族に怒鳴ったこと（ストレス反応）には気づけても、その原因が上司に怒られたこと（ストレスor）だとは分からない場合があります。ストレスorとストレス反応の関連に気づくことは結構難しいのです。

ひとつ注意していただきたいのが、「こんなストレス反応が出るなんて自分は弱い人間だ」などとストレス反応がいけないことと思うことです。こうした反応はすべて「自分を守るための正常な反応」であるということです。

まずは、「正常な反応」であるストレス反応に気づきましょう。



ワーク3

「私のストレスについて書き出してみる」

ワーク1, ワーク2を踏まえ、最後に取り組むワークは先程の「イラモヤ日記」をバージョンアップした「ストレス日記」です。

イライラやモヤモヤをストレスとストレス反応に分類しながら記入します。

ストレス反応についてはわかる範囲で「気分・感情」「身体反応」「行動」に分類してみましょう。

ストレス日記

日付	ストレス	ストレス反応		
		A 気分・感情	B 身体反応	C 行動
10/6	上司に怒鳴られた。	落ち込んだ。	身体が固くなった。	家族に怒鳴った。
10/10	雨で靴が濡れた。	不快。		不機嫌な態度。

いかがでしたか？書き出してみて、「私って最近こんな風に感じていたんだ」とか「イライラの原因って実は〇〇だったのかな」など気づいたことはありましたか。書き出すことで意識していなかった身体や心の変化に気づいた方もいたのではないのでしょうか。はじめはどう書けばいいかわからず戸惑うこともあると思いますが、ぜひ続けてみてください。

皆さん自身の身体や心に意識を向け、
小さな変化や反応に気づくことがとても大切です。

何
い
ろ
を
ま
か
感
な
じ
て
？

自分
に
集
中
！



【参考文献】伊藤絵美 (2020)

『セルフケアの工具箱 ストレスと上手につきあう100のワーク』晶文社。

おしごと相談
コモドチャット



アンダンテでは、LINEを使ったオンライン相談を行っています。
病気や障害をお持ちの方や自宅からなかなか出づらの方などを対象に
働くことについての相談を無料で行ってあります。

興味のある方はLINEより「友だち追加」、をお願いします。



次号予告

次号は「セルフケア——その② マインドフルネス」を
テーマにする予定です。

バックナンバー➡ <https://andante-station.jimdofree.com/>

