

## 第2節

# 職場でできる ストレスマネジメント

### 1 ストレスとは？

ストレスは、自分の心や身体がバランスをとれている状態から何らかのプレッシャーが

かかることでバランスを崩した状態のことを言います。このプレッシャーには、善玉と悪玉の2種類があります。ストレスは、自分にとってプラスのものに変換できると、前向きに対応しやすくなります。



善玉ストレス

そのプレッシャーによって、自分が「よし!がんばるぞ」と自然に上昇思考になれるものを**善玉ストレス**と呼びます。

- 好きな人ができて、デートを申し込むというようなとき
- 昇給試験を受けるときなど



悪玉ストレス

一方、そのプレッシャーによって、自分の気持ちが落ち込んだり、マイナス思考になりがちなものを**悪玉ストレス**と呼びます。

- 苦手な友だちと一緒にの行動
- 失敗してしまった後の対応など



## 2 ストレスによる反応

ストレスを抱え始めると、身体、気持ち、考え方に反応が生じます。自分の反応の特徴を理解して上手に対応してください。

### (1) 身体の反応

身体の部分（頭、首、肩、背中など）が熱くなる、血圧があがる、動悸がする、呼吸が速くなる、汗がでる、むかむかする、吐き気がする、頻尿になる、便秘になるなど、身体反応が活性化する場合があります。一方、身体が冷たくなる、こわばる、頭から血が引く感じがする、呼吸がしにくくなる、めまいがするなど、反応が低下する場合があります。



### (2) 考え方の反応

身体が不安定になってくると、自己コントロール感を失う感覚が強くなります。その結果、考え方も変わってきます。

考えは、できごとそのものに対してや、関係する相手に対して以下のように生じます。

### ① 状況への驚き

「何が起こった?」「どうなったんだろう?」  
これは「え?」というショックの状況です。

感情には、まだ影響は出ていません。

### ② 責任転嫁の考え

「あの人のせいだ」「あのことのせいだ」

「彼らは、なんで手伝わないの?」

物事が自分の思ったように進まない事態になると誰かを責めたくくなります。人やできごとに責任転嫁をして、自分が責められるのを逃れようとするのは、自己防衛としては自然なことです。

### ③ 抱え込みの考え

「私がやればいいんでしょ」「どうせ誰もやらないんだから」「人には任せられない」

事態が緊迫したり、周囲に助けてくれる人が見つかりそうにない場合や責任感が強い人の場合にはこういう考えも起こります。

### ④ 放置系の考え

「もういいや」「どうにでもなれ」「勝手にして」「オレには関係ない」「あなたには関係ないでしょ」「ほっといてくれ」

状況がわかってきて、自分の手に負えない状態や面倒なことをしなくてはいけないことが推測され始めるとこのような考え方も出始めます。

### ⑤ あきらめ系の考え

「私にはできそうにない」「何をやっても無駄だよ」「あの人はやらないよ」「上には逆らえない」「高望みしていたのがいけないんだ」

頑張ってみたあとで解決策が見つからないと、このような考えも出始めます。気持ちを抑圧し、次第に何も考えないようにになります。

### ⑥ 考えが停止する

「……」「頭が真っ白」

状況が自分の許容量を超えてしまうと、ことばが出てこなくなる、覚えられない、思い出せない、決断できない、まとまらなくなるといったことも生じます。

これらの考えは自然な反応なのですが、解決されないままストレス場面が繰り返されると、後述する「キレイやすい考え方」がオートマチック思考として定着してしまいます。



### (3) 気持ちの反応

気持ちは、状況のとらえ方に連動していますので、考え方と同様に興奮したり固まったりする反応があります。

## 〈マイナスの反応〉

### ① 困惑系の気持ち

「なに?」「何が起こったの?」(驚き)、「いきなり何だよ」「何したいんだよ」(疑問)、「どうなるんだろう」「逃げたい」(不安・恐怖・おびえ)、「固まった」(緊張)

予期せぬ状況では、困惑が起こります。茫然としてまだ気持ちが形やことばになっていない状態です。

### ② 怒り系の気持ち

「なんで?」「悔しい」「ひどい」「憎らしい」「やり返してやりたい」「思い知らせてやりたい」(報復)など

状況がわかってくると、自分をその状況にさせた相手への怒りが出てきます。コントロール感を取り戻すために、原因に向かって気持ちが集中していきます。

### ③ 嘆き系の気持ち

「何で、自分だけこんな目にあうの?」(悲しさ、空しさ)、「世の中不公平だ」「誰も助けてくれない」(悲哀、孤独)、「どうなったっていい」(絶望)

気持ちを外に出しにくい人の場合は、気持ちが自分の中に沈んでいきます。飲み込んだ感情は外部と自分を断絶しないと外に向かってしまいます。抑え込み始めると孤独感が増していきます。

### ④ 自責の気持ち

「私のせいだ」(責任感)、「どうやって償ったらいいんだろう」(罪悪感)、「どうしよう、取り返しがつかないことをしてしまった」(焦

り)

責任感が強い人は、できごとの原因を自分に向けがちになり、視野が狭くなってしまう場合があります。

### ⑤ 無力系の気持ち

「だめだ」(無力感)、「やれそうにない」(無気力)、「わかってもらえないよ」(不信感)

焦りが増すと、冷静な判断や行動ができなくなり、余計に物事はうまくいきません。結果として、失敗が続き、自信を失っていくこともあります。

#### 〈ニュートラルな反応〉

「なあんだ、そんなことか」(安堵)、「なんとなかなるんじゃないかな」(見通し、自信)、「助けてもらえるよ」(信頼)、「まあ、こんなもんだよね」(受容)、「いいんじゃない」「できてるよ」(同意、許可)

状況を冷静にとらえるには、「真ん中の気持ち」を持てることが大切になります。

#### 〈プラスの反応〉

### ① 表出系の気持ち

「楽しい」「やった〜」(達成感)、「うれしい」(感激)、「すごい」(感動)、「さすが」(尊敬)、「面白そう」(興味)

状況が冷静にとらえられるようになると、自分ができていることが見えるようになります。安心から達成感、向上心へと発展していきます。ほめ言葉はやる気にもつながります。

### ② 浸透系の気持ち

「こそばゆい」(誇り)、「ありがたい」(感謝)、

「よかった」(安堵)

見通しが立ったり、助けが得られたりするとスーッとプレッシャーが引いていくのを感じると思います。同時に何とも言えない温かい気持ちになっていきます。

## 3

### ストレスへの対応方法1

#### 応急処置

まず、現場対応。次がストレスの元を直接解決する方法になります。

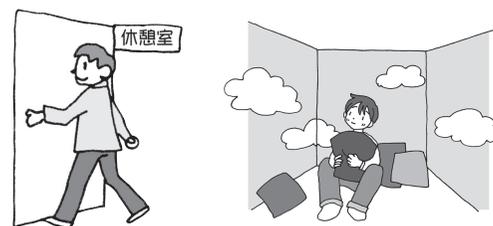
アンガー状態を素早く冷静な状況に戻すには、身体的な反応を鎮静化することが大切です。そのためには、気持ちの量を減らす対応と気持ちの質を変える対応ができます。

#### (1) 興奮を収める

##### ① 刺激の排除

目の前にストレスの元があると刺激が続くため興奮が収まりにくくなります。まずは、刺激の排除をします。

- ・タイムアウトをとる(別の場所に行く)
- ・目をつぶる
- ・音の刺激を排除する



## ② 感情の量を調節する

感情は、興奮して一気に吹き出しそうになる人と、サーッと冷えてしまって落ち込むタイプの人があります。

感情の量が適度になるように身体に働きかけて調節をします。

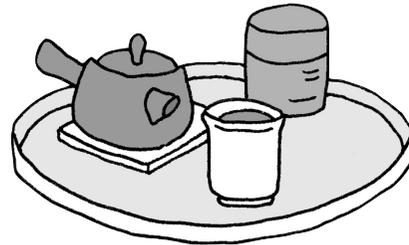
- ・深呼吸（息をふーっと吐き出す。ゆっくり鼻から吸って、いやな気持ちは口からふうーっと吐き出します）



- ・顔を洗う、首筋を冷やす（興奮して熱がこもっている身体を冷ますことで、すーっと熱が引く感覚を味わうと、落ち着きやすくなります）



- ・風にあたって、頭や身体の熱を冷ます
- ・水を飲む（のどのあたりにつまっている感覚が引きます）



- ・ぬいぐるみやお気に入りのものを抱きしめる（ぎゅっと力を込めることで、行き場のないエネルギーが外に出ます。同時に、温かいやわらかい刺激で安堵することもできます）

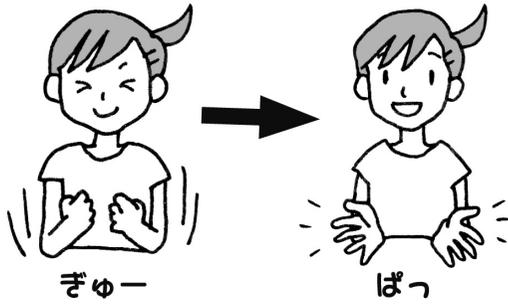


## ③ 身体の緊張をほぐす

気持ちが落ち着いたら、行動しやすくなるように、身体の緊張をほぐしていきます。

リラックスできたらいい考えも浮かぶようになるし、制御機能も働きやすくなるので、臨機応変な対応ができるようになるからです。

- ・肩をグューッと耳につけるくらいまで上げてストンと落としたり、こぶしを握ってぱっと離すなどです。意図的にその状態をつくってみるのも緊張を解く方法です。



緊張をほぐすには、緩急がはっきりと感じられるほうが良いようです。緊張はこれ以上緊張できない状態になれば自然と脱力してほぐれていきます。

- ・手指をゆっくり開いたり、閉じたりする
- 首をまわす、手足を軽く動かしてみる



新しい動きをする前に、ウォーミングアップをしましょう。いきなり動かすと思わぬ怪我をしやすくなるためです。ウォーミングアップをしていると、脳は「よし、やるぞ」という指令を出しやすくなります。

- ・温かいタオルで目や首を温める、目の周りをマッサージしてみる

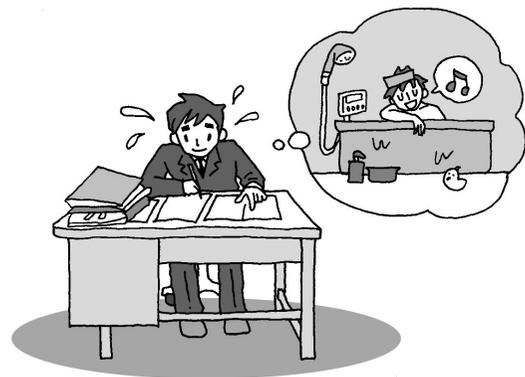
血液やリンパの流れをよくする方法です。



- ・リラックスしているイメージを思い浮かべてみる

その場から動けない場合には、目をつぶって刺激を一度排除してから、深呼吸をしてみてください。次に、自分がリラックスしているイメージを思い浮かべてみます。

家で大好きな犬や小鳥と遊んでいる場面、お風呂にゆっくりつかっている場面、おいしいごはんを食べる場面などです。そして、自分に「えらいぞ。これが終わったらちゃんと思い浮かべたことを叶えてあげるからね」と伝えてから目を開けて元の仕事にとりかかりましょう。



## (2) 気分転換をする方法

応急処置が済んだら、別の感情を活性化することで、気持ちのバランスをとります。