

ストレス解消法

蒸し暑い日が続き、暑さからくるストレスに悩まされる毎日が始まりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？

前回のコラムでは、ストレスの引き金となる環境変化についてご紹介しました。今回はストレス解消法についてお話をさせていただきます。

❖ ストレス反応

これまでのコラムでご紹介したように、ストレスは日常生活につきものであり、それをゼロにすることを目指すよりは、ため込まず日々の変化にこころと体の状態を適応させていきかけにしていくことをお話してきました。例えば、とても疲れているときや、緊張する出来事の前に、眠りにくくなったり、イライラしやすくなったり、体のどこかが痛くなったり、という経験をされたことがある方もいらっしゃるのではないのでしょうか。これはストレス反応と言って、ストレスがたまっていることを自分に教えてくれるサインでもあります。また、ひとりで抱えきれないと判断される場合には、信頼できる人間関係や専門医療機関などに相談されることをお勧めします。

❖ 自分に合ったストレス対処法



自分一人のできるストレス対処としては、昨今インターネットなどで様々なストレス解消法やリラクゼーション法が紹介されていると思います。魅力的なものたくさんあり、どのようにそういったものをご自身の日常に取り入れていったら良いのか迷われている方もおられるかもしれません。それらを上手く活用するコツは、先ほど挙げたようなサインをキャッチし自分なりに対応していく過程で、取り入れやすそうな対処法を採用していくことです。逆に、紹介されている方法を絶対的なものとして捉えてしまい、その人固有の理由や状況を蔑ろにしてしまうと、「上手くいかない」ことに直面してストレスが増えてしまう結果になることもあるため要注意です。そのほとんどが始めは効果を感じにくいものですので、ストレス度合いが少ない状況から始めて、徐々に取り入れていくと長続きしやすく、将来的に効果を感じやすいでしょう。そういう意味では、自転車やスキーのやり方を身につける過程と似ているかもしれません。慣れて身につくと、速やかに効果を実感できるようになるものです。

❖ 「漸進的筋弛緩法」と『情動焦点型』のストレス対処法



ここでは、たくさんある方法の一つとして、「漸進的筋弛緩法」をご紹介したいと思います。これは、米国の医師エドモンド・ジェイコブソンが1920年代に開発した方法で、筋肉の緊張状態を制御する感覚を掴むことでリラックスへと導く方法になります。

基本となる動作としては、各部位の筋肉に10秒間力を入れ緊張させ、15～20秒間ゆっくり脱力し、弛緩する感覚を確かめる作業を行なっていきます。この基本動作をはじめは両手（両腕を伸ばし、掌を上にして親指を曲げて握り込む）から始め、上腕（握った拳を肩に近づけ上腕に力を入れる）、背中（曲げた上腕を外に広げ、肩甲骨を引き付ける）、肩（両肩を上げ、首をすぼめる）、首（左右にそれぞれ首を捻る）、顔（口をすぼめ、顔全体を顔の中心に集めるように力を入れる）、腹部（腹部に手をあて、その手を押し返すようにお腹を膨らませる）、そして足（足先まで足を伸ばす、もしくはつま先を上に向けて上部に力を入れる）と順に進め、最後に全ての部位を同時に行い全身の緊張と弛緩を体験します。簡単に行えますので、気軽にやってみてリラックスする体の感覚を味わってみてください。より詳しい説明が必要な方がおられましたら、下記に挙げた文献をご参照ください。

その他、第2回でご紹介したような、『情動焦点型』のストレス対処法もあります。気持ちが少し楽になるような行動を取る、例えば運動をする、音楽を聴く、お風呂に入ってゆっくりする、自分を励ます言葉を頭の中で言う、誰かに話してみる、相談するなどがこれに当てはまります。

このように様々な方法があり、既に役立つ対応方法を身につけている方もきっと多くいらっしゃると思います。何をしていると自分の気持ちが楽になるか、気持ちを切り替えられた時その前に何をしていたのか、振り返ってみて頂くと、自分に合った対応方法が再確認できるのではないのでしょうか。さらに言えば、こういった対応方法を普段からこまめにしておくということも、ストレスをためこまないことにつながります。

日々お忙しく過ごされている読者の方々もたくさんおられると思います。この機会に、自分にとっての対応方法を改めて見直し、試してみるというのはいかがでしょうか。

参考文献

こころの情報サイト <https://kokoro.ncnp.go.jp/>

こころもメンテしよう <https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/index.html>

文部科学省ホームページ 第2章心のケア 各論 https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/clarinet/002/003/010/004.htm