

とこはWeb通信『新型コロナウイルスと共に生きる』

ストレスとのつきあい方

常葉大学 教育学部

教授 佐瀬竜一



常葉大学
TOKOHA UNIV.

ストレスとは？

出来事や刺激に対して

イライラ、不安、落ち込み

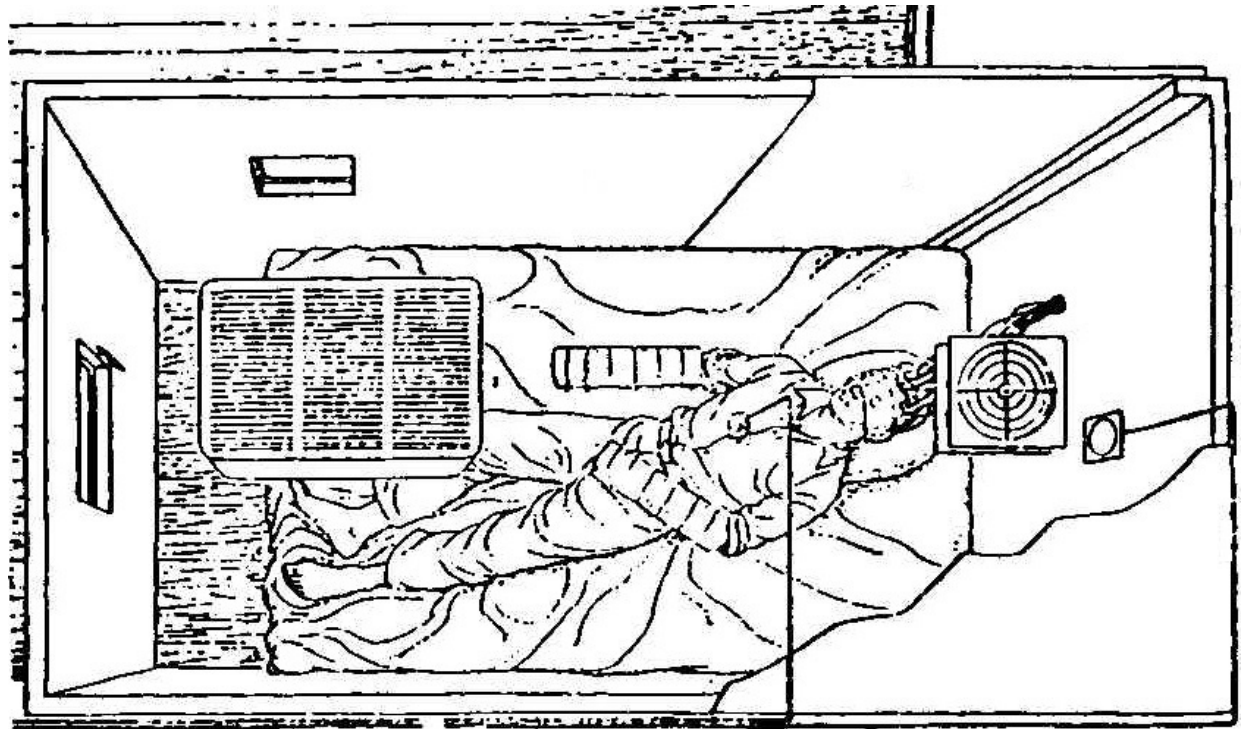
ケアレスミス、動悸、腹痛

など 様々な反応が起こることを言います

ストレスの特徴

- ❁ 心、体、行動のどこかに誰でも生じる
(心が弱いからではない)
- ❁ 変化や非日常が特にストレスの素になる
- ❁ 刺激がなさすぎるのもストレスになる
- ❁ ためすぎると自分だけで対処できなくなる

- **感覚遮断状態(食事やトイレ以外の刺激を遮断した状態)**
では人間は精神的に不安定になりやすいことが
明らかになっています。
- **新型コロナによる自粛はこの状態に近いといえます。**
このような状況では誰でも精神的に不安定になり
得ます。



つまり

**新型コロナにより生活が激変した今の状況
(変化、非日常、刺激が少なすぎる)は
誰でも心、体、行動のどこかにストレスが
生じやすい状況であり、ストレスをためない
工夫が必要です！**

ストレスに対処するには

❁ **今この瞬間をゆっくり感じることを意識しよう**

ストレスを感じているときは心は過去か未来に飛んでいます(～なったらどうしよう、あの時ああしていたら)。

「今呼吸しているな」「今こんな味がするな」

「今こんな音が聞こえるな」など今この瞬間のをゆっくり味わうことを1日数分意識することで、今に集中することができるようになり、平常心を保って落ち着いた気持ちでストレスに対処できるようになります。

ストレスに対処するには

❁ 長く息を吐くことを意識しよう

「呼吸法」という言葉もあるように、呼吸のリズムを整えることは、心と体を整えることにつながります。
(「一息つくって」いいですよね)

呼吸のコツは、

「肩の力を抜いて深く長く息を吐く」です。
(呼吸全体ではなく)息を吐くことに5～10秒かけるとよいと言われています。

ストレスに対処するには

❁ サポートを求めよう

困っている時に、困っていると言うことができる人こそが本当にコミュニケーション力の高い人であると近年言われています。困っていると言えずに1人で抱え込むとかえって状況が悪くなり、結果としてみんなが困ることはよくあります。

大変な状況の時こそ、「お互い様の精神」でサポートを求め合うように意識しましょう。