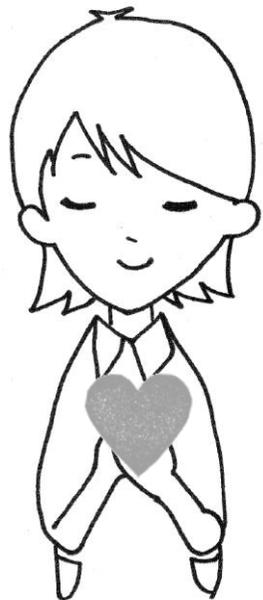


# 日々の**ストレス**と上手に向き合う方法



2020.11.27  
オンラインイベントを  
行いました。

ストレスは多くの人が感じるもの。  
ストレスをなくすことはできませんが、自分のストレスを知り、ストレス解消法を知ることによって軽減することはできます。

講師  
山梨県立北病院  
精神科看護認定  
看護師

猪又 加寿子 さん

## ③心のサインに気づこう！

～生活の中で気づくことの出来る変化～

- 好きな料理を残す or 食べ過ぎ
- 起きるのがつらい
- 頭が痛い・おなかが痛い
- すぐ怒る
- 集中できない
- お酒・たばこ・お菓子が増えた

心のサインに気付いたら…

- \*声をかけてみる  
「私はこう感じているよ」
- \*ゆっくり話を聞く、  
待つことも大事
- \*家族やかかりつけ医  
などに相談



## ④ストレスと上手に付き合う方法

- ♥ 人は日々、様々なストレスという刺激に触れることで成長や充実を感じる。成長するためにもストレスは必要です！
- ♥ 目標をもって生きること、人は自然と前向きになれます！
- ♥ なくすよりも、上手につきあうことが大事です！

## ①ストレスってなに？

いいことも  
ストレス

ストレスとは…  
心や体に何らかの  
圧力が加わって  
心や体に歪みが  
生じている状態。

病気が  
ケガ  
血圧  
不眠  
マジョー

強 ← 弱

圧力 ↓

身近な人の死  
失業  
生活環境の変化  
習慣の変化  
クリスマス

ストレスを跳ね返す力など、しなやかで弾力性のある心を作ることが大事です！

## ②ストレスは体に悪いもの？

心の反応  
なんだか不安  
イライラ  
落ち込む

体の反応  
頭が重い  
だるい  
体重が増える・減る

眠りの反応  
ぐっすり寝れない  
いつも眠い

行動の変化  
やつあたりする  
ミスが増える  
食べ過ぎる

ストレス反応は自分のこころや体を守るための大切な反応です。ストレスと上手につき合えるようになることが大事です！

## 体を動かして ストレッチタイム

①5秒 親指を握って両手をグュー。

②ゆっくり広げます。

①肩甲骨を引き寄せる(5秒)

②力を抜く(10秒)

漸進性筋弛緩法

- レスト    レクリエーション    リラックス  
Rest    Recreation    Relax
- 物事の受け止め方、考え方を変える
  - 相談する。相手も自分も大切に。
  - ストレスは人生のスパイス。

みなさんも上手につき合ってください！

ストレスに気付いて  
ケアして上手に  
付き合しましょう☆

