



TNB58だより

平成 28 年 1 0 月号

小学校ではオープンスクール、中学校では文化祭という大きな行事が真っ盛り、「よし、平成28年度も残り半分、さあ頑張るぞ」とやる気がみなぎっている時期と思います。

そんな時にこそ肩に力が入りすぎないように、と今回は「ストレス・マネジメント」について書きます。



「ストレス・マネジメント」って何？

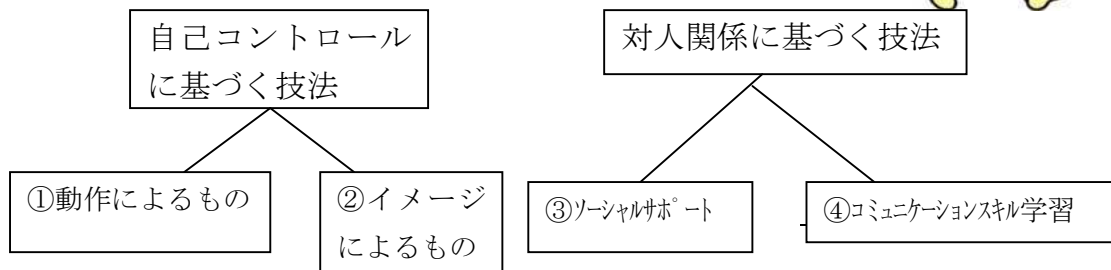
「ストレス・マネジメント」とは、ストレスの本質を知り、それを阻止・軽減するための対応策と具体的な介入を目的とするものです。「つらいことに会ったら悲しくなるし、嫌なことをされたら、怒りの感情が沸く。しかし、人は悲しみや怒りを和らげる力を持っています。自分を傷つせず、人を傷つけない感情表現を身につけること、悲しみや怒りを、自分を生かし、社会に生かすエネルギーにすることを言います。

ストレス・マネジメントには次の4段階があります。

段 階	内 容
1 段 階	<p>ストレスの概念を知る</p> <p>自分自身がどのような出来事や事態をストレッサー（人間の身体や心にかかる圧力）と感じ、どのようなストレス反応を生じ、いかに対処するかを振り返っていきます</p>
2 段 階	<p>自分のストレスに気づく</p> <p>自分自身の心身のストレスを軽減する対処法を習得します</p>
3 段 階	<p>ストレス対処法を習得する</p> <p>実際に様々な場面においてストレス対処法を活用していくことを促していきます</p>
4 段 階	<p>ストレス対処法を活用する</p>

ストレスとは「人間の身体や心にかかる圧力（ストレッサー）によって生体にひずみが生じた状態」のことです。ストレスは、ストレッサーとなる刺激により引き起こされます。しかし、刺激そのものは、全ての人に影響を及ぼすものではありません。人がその刺激に対し「嫌だ」「辛い」、或いは「楽しい」「嬉しい」といった評価を行うことによって、単なる刺激がストレッサーに変化します。ストレッサーとして評価された刺激によってストレス反応、つまり心理的興奮が生じます。その心理的興奮は、次に身体的興奮を招き、その結果、なんとかしなければという行動を起こします。これがコーピング（対処）です。悪いコーピングを行うと、またそれがストレッサーになります。しかし、ストレッサーに対してうまく対処できればストレスは発生しません。正しい対処の方法を考えていくことが大切です。

ストレス・マネジメントの技法



①の「動作によるもの」は、呼吸法、肩の上下などの動作法があります。

②の「イメージによるもの」はイメージ法、自律訓練法などです。気持ちが安らげそうな静かな情景を視覚的にイメージトレーニングする方法です。後述します。

③の「ソーシャルサポート」は、その人を取り巻く重要な他者から得られる様々な種類の援助（サポート）のことです。他者から愛されていると信じさせるような情報、また、他者から尊重されている価値ある者とみなされていると信じさせるような情報のことです。

④の「コミュニケーションスキル学習」とは、コミュニケーションがスムーズに行かないとストレスがたまることを踏まえ、ストレス対処に不可欠な気持ちがいいコミュニケーションの仕方を学ぶことです。

実践例 「イメージ法」から

自分にはできないとか、自分はダメだとか、いつも自分に言い聞かせていると、本当にそんな自分になってしまいがちです。しかし、「こんな自分でいたいなあ」とイメージし続けると、知らず知らずのうちにそのような自分になってきたり、「心と身体ががほっとする場面」をイメージすると身体の疲れが取れてきたりします。

では、一度やってみましょう！

〈イメージ法の手順〉

(1)心と身体がほっとする場面をイメージしましょう。

(2)目を閉じると、さわやかなあたたかい陽がさした野原や砂浜が浮かんできます。

(3)ゴロンと寝転がっているあなたが見えてきます。気持ちよさそうですね。それじゃ、そのイメージの中に入って、寝転がっているあなたに入ってみましょう。背中があたたかくて気持ちいいですね。そよ風が吹いて、身体全体が気持ちいいですね。身体の疲れが取れていきますね。

(4)それでは10から1まで数を数えます。これから数を数えていく中で、だんだんイメージがぼんやりしてきます。そして、さっぱりした気持ちで目が覚めます。

(5)では、いいですか。10, 9, 8, もうイメージはぼんやりしてきましたね。頭もすっきりしてきましたよ。7, 6, 5, 4, はい、もうさっぱりした気持ちですね。3, 2, 1はい。ぐーっと背伸びして、はい、目を開けましょう。



子どもたちだけでなく、先生方の日頃のストレスを自分でマネジメントすることが明日への気力を培います。一度チャレンジしてみてもいいですか。

※参考文献「動作とイメージによるストレスマネジメント教育」(山中寛 富永良喜 北大路書房)