**支援者と支援組織のストレスマネジメント　第１回「ストレスを正しく理解する」01180501wtj**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ページ＃ | シートタイトル | 小見出し | 要点　「」はテロップ |
| P1右下 | ストレスの要因とは |  | 外部から刺激を受けた時に生じる緊張状態を総称してストレスという。環境的、身体的、心理的、社会的要因の４つに分類されるが、心理的、社会的要因は密接なつながりがあり、身体的要因も心理的要因に関連を帯びてくるので、なかなか一つひとつに分断できるものではない。 |
| ※旅行、進学、就職、昇進‥ | 刺激そのものすべてをストレスと呼ぶので、「良いものからの刺激もストレスになる」。ストレスには、「“良いストレス”と“悪いストレス”がある」。 |
| P2左上 | 「自我は主我と「客我からなる」 |  | 人間は、他者や社会から見られた自分や得られた役割を持っている一面がある。そして、自分から見た自分、この二つの側面を統合して初めて自分である。「周りから見た自分と自分から見た自分のズレが大きいほど「悪いストレス」を感じやすい」。自分のことをプラスに考えられずネガティブに考えがちな人が、「周りから励ましや自分のプラスの側面を言われる」ことで少し気持ちが楽になる経験は、みなさんもあると思う。必ずしもズレがあるからストレスになるとは限らないということも一つ押さえておいてほしい。 |
|  | 我々がストレスを感じやすいことの大きな要因の一つが、「現在の自分と理想の自分のズレが大きいほど「悪いストレス」を感じやすい」。 |
|  | ストレスを感じ取るのは脳が刺激を認知するからである。心理学や精神医学では、心は脳、という定義をされる方が結構いる。「こころは脳か？」心を脳ととらえていいのか疑問になる。その本質に迫っていきたい。 |
| P2右上  | こころとは？体の中にない！ |  | これは一つの考え方ですが、こころとは体の中にはないという考えもあると思います。私たちが嬉しい、悲しいと思う時は誰かとの関係性であったり、社会でのこと（テストで悪い点をとって悔しいなど）である。一人だけの世界では感情は生まれない可能性がある。そう考えると、「こころは人と人との間にある」という考え方ができる。こころは常に相手との真ん中にあるのではなく、「相手を想う気持ちが強ければ、こころは相手よりに動く」「自分のための関わりであれば、こころは自分よりに動く」。そう考えると、国語の表現で使われている、心が広い、狭いという定義にも関連してくると思う。これこそが心の本質ではないかと思う。 |
|  | とはいっても、考えて感情が生まれるのは、脳がいろいろ判断するからである。再整理すると、「物事を判断し、感情、考え、行動を作り上げるのは、確かに“脳”。しかし、その“脳”の判断は、これまでの経験、価値、知識や人間関係の総体として導き出される」というところで、人間関係、関係性も大事になってくる。 |
| P2左下 | ストレス耐性 |  | 同じストレスであっても、どれだけ耐えうる力がどれだけあるかで負荷が変わってくる。「「ストレス耐性」はストレスにどれだけ強いか？」耐えられる力があるか。「「ストレス脆弱性」はストレスにどれだけ弱いか？」ストレスにもろいかどうか、の判断になる。（耐性と脆弱性は）真逆のかたちになる。 |
| （図の見方） | 縦軸：挑戦的出来事（ライフイベント）、出来事の刺激に対して、横軸：ご本人のストレスのもろさ・強さがどのくらいあるかを指している。脆弱性が低い（ストレスに強い）と、出来事に対して健康なままでいられる。ストレスに弱い人は自分の限界値を超えてしまうと心の病になってしまうことがある。「ストレス耐性は個人差があり、ライフイベント（ストレッサー＝ストレス要因）によっても変わってくる」。 |
| P3右上 | ストレスや不安は防衛本能ともいえる |  | ストレスや不安は、自分たちが生きていくうえで重要な防衛本能とも言える。刺激への耐性が備わるためにも、ストレッサーは一定程度必要である。「幸せを感じるためには、ストレッサー（ストレス要因）が必要」。不安は危険を回避するための予防線として生まれる。「不安を感じること」は防衛本能」で、不安やストレス＝だめなものと考えない方がうまくいく。 |
| P3左下 | 認知的不協和 |  | 認知的不協和＝「葛藤やジレンマ」人間は葛藤やジレンマがあり、それを持続するとストレスが高くなる。そういったストレス状況から逃れるために、解消行動をとる。その時に、解消する術（すべ）としてあるのが、行動を変容する、新たな認知を加える、という動きがある。 |
| P3右下 | 適応規制 |  | 「ストレスフルな状況から自分を解放するための術「適応規制」」。昔は防衛規制と呼ばれていた。自然な心の働きで、みんなに備わっているので、これ自体が悪いというわけではなく、自分を守るために必要なこと。人によって、状況によって、どの適応規制が適応されるかは、個別性や傾向がある。そういったことを一度整理することで、より適応的な自分を作り上げることが可能となる。「自分の適応規制を知ることで、より適応可能な自分へと変わる」 |