**支援者と支援組織のストレスマネジメント　第３回「自分でできる！お勧めストレス対策」01180503wtj**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ページ＃ | シートタイトル | 小見出し | 要点　「」はテロップ |
| P2左上 | エモーショナル・ディスクロージャー | 辛い気持ちを… | 辛い気持ちをふさぎ込んで留めてしまうと、自分の中に嫌な気持ちだけが溜まっていってしまい、悪循環をもたらす。  ネガティブな思考から解き放たれなくなるので、どんどん開放して、自分の中から「ネガティブな感情は、出して行く方が良い」。 |
| ⇔人によっては、… | 人によっては、書き連ねたり愚痴ばっかり言っていると、負の感情に支配されてしまう人もいる。長時間、怒りや不満を言い続けるよりは、感情を吐き出す時間は、「一定（時間）の枠に収めた方が良い」。 |
| 最後に、… | 感情を吐き出した後に、些細なことでもいいから、一つ「最後は「良かったこと探し」で締めくくる」。  悲惨な一日からまんざらでもない一日へと変化し、毎日プラスの側面を見つけることを取り入れると、「いいところを見つけるのが上手くなる」ことから、良い循環を生みだす。  感情の吐き出しと、プラスのことを見つけることをセットで考えてもらうと良いと思う。 |
| カタルシス | 「ネガティブな感情を自由に語れる場があること」が保障されることが大事。それによって、カタルシス、「浄化作用」、満たされたり、自分の気持ちが整理される効果がある。みなさん自身も支援する時だけではなく、カタルシスを意識してもらえたらいいと思う。 |
| P2右上 | マインドフルネス |  | 「社会の刺激や自身の雑念が自分を苦しめている」場合が多いので、それらから遮断され、自分がリラックスできる空間・世界を作り上げる。  姿勢を正し、呼吸を整える状況を持続すると、感性が研ぎ澄まされ、ストレスの緩和や集中力のアップがはかれる。 |
| P2左下 | 考えには自尊感情が関係する |  | ストレスから解き放たれるために大事なのは、「自分が上手くやれるという自信や充実感」を持つこと。 |
| 自信のある人 | ポジティブな考えや柔軟な思考ができるので、アイディアがたくさん出る。そういった状況から問題解決につながっていく。 |
| 不安の強い人 | 事実よりも物事を悪く、大ごとに考えてしまうので、余計に視野が狭まったり、もうだめだと思ってしまい、自ら悪循環に進んでしまう。  「自分に自信を持つ」ことが大事。 |
| P2右下 | 考えには自尊感情が関係する（成功の秘訣） | 1. 毎日、達成できる小目標 | プレッシャーにならないよう、コンディションに合わせ微調整する。 |
| 1. 上手く行くイメージ作り | 上手く行く感覚を養う。 |
| 1. ある程度の自信（自己効力感） | 自信や上手くやれる充実感が自分に備わってくる。 |
| ルーティン | 自分が上手く行くイメージを作るための儀式を取り入れる。  自分にあったルーティンを見つけるのも成功につながる秘訣。 |
| 「自尊感情」を大切に！ | 「上手く自分はやれる」という実感を持つことが大事。 |
| P3左上 | 認知療法：コラム法 |  | 出来事に対する自分の考え方のクセが気分や行動につながる。ネガティブな気分や行動によって、考え方のクセが高まり、悪循環に陥ってしまう。  この状況から解き放たれるために、適応的で、バランスの取れた考え方を習得するもの。 |
| P3右上 | 認知療法：コラム法（表） | 気分 | 状況に対してどんな気分であったか。気分はいくつあってもいい。  「パーセンテージを入れる」のが大事。 |
| 自動思想 | 自分の考え方のクセを整理する。 |
| 根拠 | どんな根拠として成り立たせているのか整理する。 |
| P3左下 | 認知療法：コラム法（表） | 反証 | でもこれが本当にそうなのか、ということで反証作業をしていく。 |
| 適応的思考 | 反証作業で整理していくと、より適応的な考え方が促進されていく。 |
| 心の変化 | そして、気持ちにも変化が表れてくる。気持ちの変化を整理する。  ここで大事なのは、もともとあった感情だけではなく、「新たに生まれたプラスの感情」を盛り込む。 |
|  | 反証作業で大事なのは、  「視野が狭くなりドツボにはまる前に、いろいろな可能性を整理する」  「冷静になって今起きている状況をきちんと捉える」  「その状況に対してどう対処するのか考える」。  そこまできちんとやって適応的な行動になる。ただの現実逃避にならないように気を付ける。 |