

メンタル
トレーニング

第5回

ストレスマネジメント

こんにちは。メディセレのしゃっちゃん、児島恵美子です。新生活は慣れてきましたか。メディセレでも国試対策コースと心理カウンセラー養成講座がスタートしました。春は環境が少なからず変化するので、誰もが知らぬうちにストレスを受けています。ストレスマネジメントをして、うつ予防をしていきましょう。

では、まず現在のあなたのストレス耐性をチェック！(図1)。「めったにない」を1、「ときに」を2、「しばしば」を3、「いつも」を4点でつけてください。

さあ、あなたの合計は何点ですか。50点以上の方はストレス耐性度「強」です！そう、あなたは大丈夫です！49～40点の方は……ストレス耐性度「中」です。ストレス発散法はありますか。39点以下の方は……ストレス耐性度「弱」です。おっと、すぐにストレスマネジメントを実施しましよ

図1 ストレス耐性度チェック

- 1 冷静な判断をする
- 2 明朗である
- 3 感情を表現するほうである
- 4 なんか楽しい
- 5 人の顔色は気にならない
- 6 前向きである
- 7 人はうらやましくない
- 8 体を動かす事が好き
- 9 人を褒める事が好き
- 10 人の長所を見る
- 11 融通がきく
- 12 メールやラインの返事をすぐ書く
- 13 のんき
- 14 事実を確かめる
- 15 配慮する
- 16 感謝できる
- 17 友人が多い
- 18 家庭円満
- 19 勉強が楽しい
- 20 趣味がある

う！このコラムを要熟読！

そもそもストレスとは

そもそもストレスとは何でしょうか。人は外部から刺激を受けると心身が緊張します。その刺激に対して順応、適応しようとし、防衛反応が起こります。これをストレスといい、刺激をストレスターと言います。

ストレスによる症状は、身体的には肩こりや倦怠感、頭痛、めまい、下痢、睡眠障害等が起こります。精神症状としては、不安、緊張、焦燥感等が起こり、行動変化としては買い物依存、アルコール依存、暴力が出てきます。ストレス

ターには湿気や温度、気候気圧などの物理的ストレスター、たばこや空気汚染、くすりなどの化学的ストレスター、花粉やウイルスなどの生物的ストレスター、学校関係や社会情勢の社会的ストレスター、失恋や親しい人の死などの心理的ストレスターがあります。除去できるストレスターはよいのですが、除去できない場合はストレスコントロールが必要です。

ストレスと行動パターン

そもそも、あなたはストレスを強く感じやすかったり、心身の疲労やストレスを蓄積させやすかったりするタイ

薬剤師国家試験予備校
メディセレ取締役社長

児島 恵美子

プなのでしょうか。行動パターン診断からまずそれを知りましょう。あてはまるものに○をしてください。

A：①十分な睡眠の充足感がなく、追われる夢を見る②ゆっくりくつろぐことができない③家族や友人との時間を持つことはほとんどない④くつろぐことは時間の無駄だと思う⑤旅行を企画しても、実行はほとんどしない

B：①勝ち気②人前で褒められることが好き③車の運転をしていて、抜かれると抜き返す④人に負けるのは嫌だ⑤ゲームでも本気

C：①気性が激しい②他の人を威圧

図2 自律訓練法6つの公式

- 第1公式：(四肢の重感) からだの力を抜いて、手足の重たさを感じてみる
第2公式：(四肢の温感) 手足の温かさを感じてみる
第3公式：(心臓調整) 心音を感じてみる
第4公式：(呼吸調整) 深い呼吸を感じてみる
第5公式：(腹部温感) お腹の温かさを感じてみる
第6公式：(額涼感) 額に涼しい風を感じてみる

自律訓練法6つの公式

うわあ～あ！と悲鳴をあげてしまった人のために、ストレスのセルフコントロール法、「自律訓練法6つの公式」(図2)を伝授いたしましょう。

まず、ゆったりした姿勢で深呼吸をして、軽く目を閉じ「気持ちが落ち着いている」と3回唱えて実践してみてください。お腹は温かいのに、額には涼しい風を感じるのですよ。やってみてください。なかなか難しいで

したり、怒ったりすることが多い③辛辣で厳しいことをいうことが多い④怒りっぽく、いつもカリカリしている⑤つい、強い口調になることが多い

D：①人から誤りを指摘されるとムッとする②レストランで並んでまで食べたくない③歩くのが速い④信号待ちでイライラする⑤待ち合わせの時間に遅れてくるのは許せない

E：①仕事が速いと人に言われることに誇りをもっている②学校や仕事場に人より早く行く③外食は時間の無駄で、何かをしながら食事をする④常に勉強や仕事に追い立てられている生活である⑤昼食は人より早く食べて、教室やオフィスに戻る

F：①声が大きい②説得するような話し方をする③口論したり、興奮した話し方をする④他人から「もう少しゆっくり話して」と言われることが多い⑤自分が話題を提供している

さあ、いくつ○がつきましたでしょうか。15個以上○がついた人が危険なタイプです。また、アルファベットブロック5個中4個に○がついた人も危険なタイプです。どうでしたか。「セーフ！」という声と、「うわあ～あ！」という悲鳴が聞こえてきました。

すよ。この6つの公式がいつでもどこでもできるようになれば、もうストレスは怖くありません。

知性は自分が知らないということを知っていることです。プラス思考は、最高の状態を思い浮かべるのではなく、最低の状態を受け入れることです。ストレスは、自分が今ストレスを感じていると自覚するだけでも、軽減できます。ストレスとうまくつきあい、学生生活を少しでも充実したものにしていきましょう！

薬剤師・国家試験対策の個別指導

生徒さんの勉強を教えてみたい！

薬学メディカルスクール
1:1のマンツーマン講師募集！

03-6206-0603



薬学メディカルスクール
Pharmacy Medical School

千代田区神田松永町7
ヤマリビル3F 秋葉原教室

勤務体制【週1回～勤務可能】

お気軽にご応募下さい！

