

## 第3部 ストレスにどう対処するか

# お風呂で考えるストレスマネジメント



私達は日々の生活の中で、  
蛇口から水が流れ出てくるよう  
に日々、ストレスを感じている。

病気を発症しないためには  
風呂釜（キャパシティ）から  
水があふれださないように  
ストレスに対処していく  
必要がある。

# 風呂釜がいっぱいにならないためには



## ①蛇口を閉める

- ・物事の見方を変える
- ・問題を解決する→相談する

## ②栓を抜く

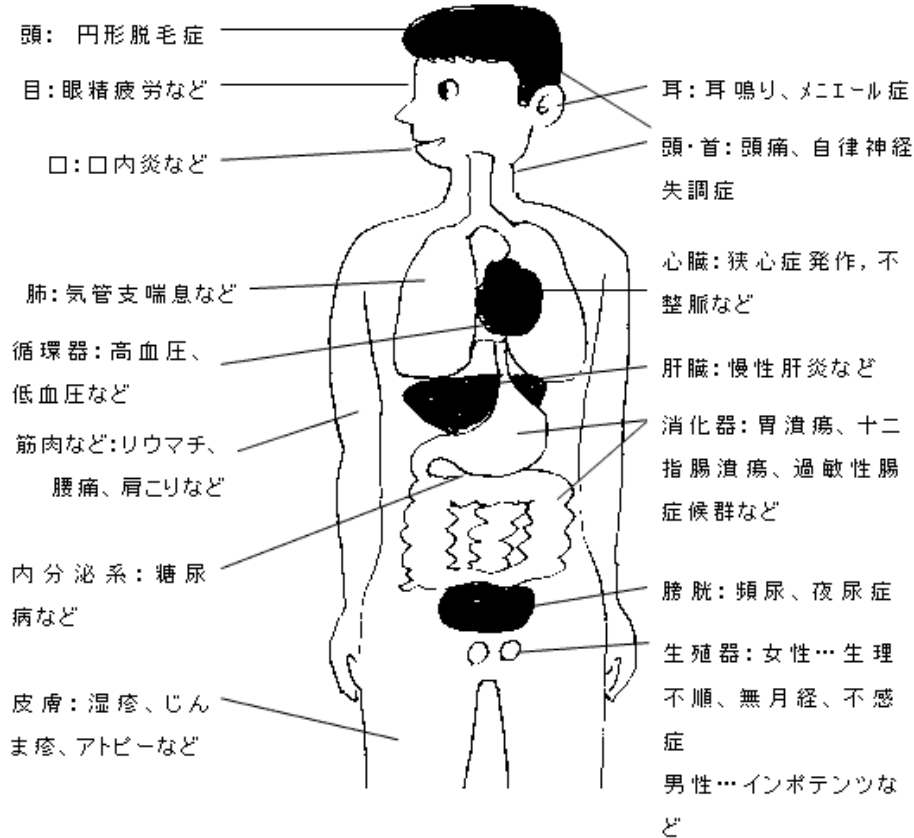
- ・ストレス解消する

## ③お風呂が一杯になるのを気づく

- ・ストレスがたまった時の自分の傾向について知る。

# ストレスに対する、3つの反応（身体・心・行動）

身体



心

例：

- ・気持ちが落ち込む
- ・不安を感じやすくなる
- ・怒りっぽくなる
- ・イライラする
- ・自分を責める 等

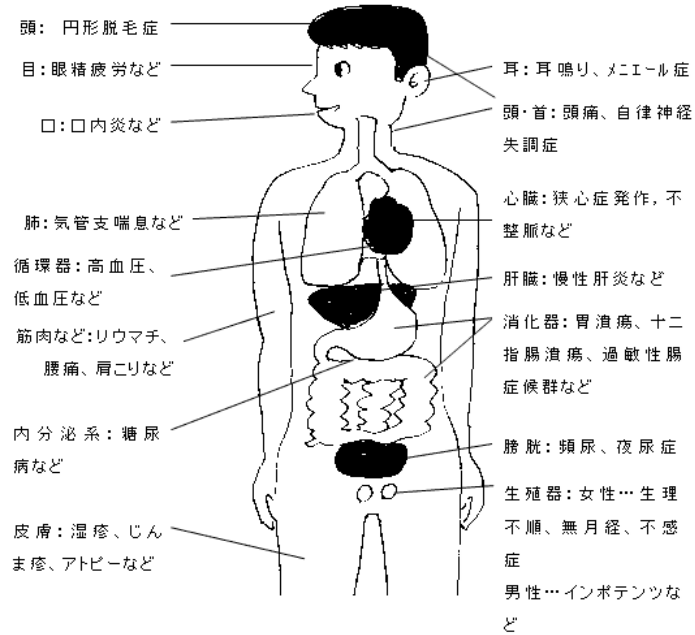
行動

例：

- ・ミスが多くなる
- ・遅刻する
- ・お酒の量が増える
- ・寝つきが悪くなる
- ・人に会いたくなくなる
- ・散財が増える 等

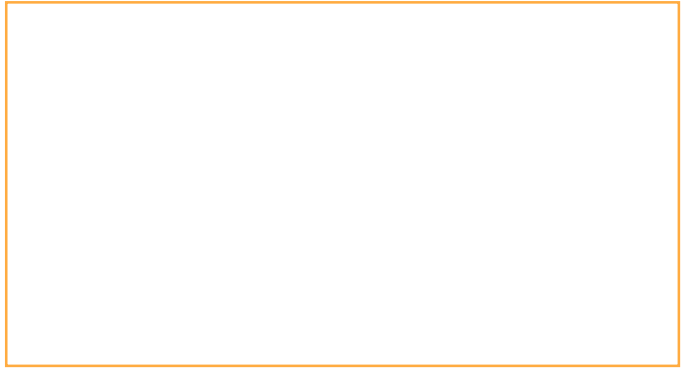
# 自分自身のストレスへの反応

身体



心

行動



# 家でもできるストレス解消法例

- ・ペットと遊ぶ
- ・動物の動画・画像を見る
- ・旅行雑誌／旅行記を読む
- ・音楽をきく
- ・歌う／口ずさむ
- ・おいしいものを食べる
- ・漫画を読む
- ・読書をする
- ・ドラマを見る
- ・お笑い番組を見る
- ・ネット動画を見る
- ・服をネットで買う
- ・おしゃれをする
- ・スポーツを観戦する
- ・日記をつける
- ・手紙を書く
- ・入浴をする
- ・昼寝する
- ・工作・日曜大工をする
- ・興味があることを調べる
- ・お菓子を食べる
- ・自然の映像を見る
- ・コーヒー・紅茶などを飲む
- ・瞑想・ヨガをする
- ・植物・動物の世話をする
- ・人とSNSでやりとりする
- ・意見を言う（ブログやSNS等）
- ・オンラインイベントに参加する
- ・オンライン勉強会に参加する
- ・ドライブする
- ・料理をする
- ・本を探す、読む
- ・沢山寝る
- ・掃除をする
- ・ものを捨てる
- ・絵を描く
- ・機械をいじる
- ・クイズやクロスワードを解く
- ・ほめられる／ほめる
- ・電話で話す
- ・SNSでメッセージを送る
- ・好きな人のことを考える
- ・好きな人と一緒に過ごす
- ・新しいことを考える／覚える
- ・計画を立てる
- ・筋力トレーニングをする
- ・アロマをたく
- ・写真を整理する
- ・プレゼントをする
- ・寄付する
- ・ラジオを聴く
- ・空・雲・月を眺める
- ・部屋の模様替えをする
- ・楽な恰好をする



## 最も大切なことは「相談する」

- ・ 自らのストレス反応に気づき、  
ストレスの元になっている「問題」そのものを  
解決していくことが重要。  
その際に重要な行動は他者へ「相談」すること
- ・ 相談することは他者に協力を要請し、  
抱えている問題を解決していくポジティブな行動（スキル）