メンタルヘルス講演会

「ストレス知らずに生きる術」

~新たな自分の見つけ方~

平成25年12月3日(火)、神戸市勤労会館においてメンタルヘルス講演会を開催しました。 「心の病」が急増する現代社会において、誰もが持つ"ストレス"を上手くコントロールする コツをご紹介いただきました。

ストレスは誰にでもあるもの。その内容は人それぞれ異なります。自分のストレスを知り、上手くコントロールできれば、いきいきと充実した生活が送れます。今回は、そのコツを紹介していきます。

はじめに、心(メンタル) に直結する"ジレンマ"と "不安"について考えてみ ます。



まずは、下記の①・②を行ってみましょう。

- ①現在、自分はどんなジレンマや不安を抱えているか、心に引っかかっていることを7つほど書き出します。
- ②書き出したことは、どんな ジレンマ と不安 を引き起こしますか? 書き出すことで、自分のストレスの原因・特徴が客観的に見えてきます。

例えば、

- ◎まだ起こっていないことへの不安(予期不安)→仕事に優秀なま じめな人に多い
- ◎感情(寂しい・人恋しいなど)からくるもの→いつも誰かと一緒にいたくて、ひとりになるのが怖いと思う人
- ◎環境を責めるもの(家族・職場・世間など)→いつも誰かのせいにする人
- ◎自分を責めるもの(後悔・罪悪感など)→~しておけばよかった、 と常に後悔する人

ストレスは、ゼロにすることはできません。むしろ、ストレスに負けない心をつくりましょう。

考え方のクセ(認知の歪み)を知ろう

自分の考え方のクセを知ることで、ストレスと上手くつき合えるよう、 感情コントロールができるようになります。

- 1.全か無か思考(完璧主義的な発想)
- 2.過剰な一般化(個別的な経験を置き換える。例:やっぱり自分は不幸だ)
- 3.心のフィルター(悪い部分にこだわり、良い部分は無視。例:好きな映画だけど遠いから出かける価値はないかも)
- 4.マイナス化思考(自分にプラスなことなどをマイナス方向へ解釈。例:褒められても社交辞令と思う)
- 5.結論の飛躍 (悪い方に深読みし、悲観的な結論に飛躍する。例: 口でほめても内心は馬鹿にされている)
- 6.拡大解釈・過小評価(失敗を大げさに考え、長所や成功を過小評価する)
- 7.感情的決めつけ(気分や感情で物事の良し悪しを決める。例:ウ ツがよくならない。永遠に回復しない)
- 8.すべき思考(強制されていないのに、~すべき、~しなければいけないという観念に縛られる)
- 9.レッテル貼り(根拠もないのに、自分はダメ人間だと思う)
- 10.自己関連付け(よくないできごとが起こると自分のせいにする。 自分だけの責任のように考える)

いかがですか、当てはまる項目はありましたか?

ストレスに負けない自分を作ろう

心に元気がないと、体まで病気になってしまいます。バランスの良い健康的な日常生活を過ごすことで心と体のバランスが保てます。

- ◎休養(休むのも仕事、忘れるのも仕事)
- ◎睡眠(快適な睡眠は、自ら創り出す)
- ◎運動(自分に合った適度な有酸素運動を心がける)
- ◎食事(偏食にならないように注意。神経細胞や神経伝達物質の材料となる栄養素を心がけること。ビタミン・ミネラル類、脂肪酸類(青魚など)、アミノ酸類(トリプトファン:バナナ、納豆など)

心身ともに健康であれば、自分の考え方が悪い方向でも、「いつものこと。気にしない」と思えるようになります。

また、人には必ず持っている≪3つのタイ:ほめられタイ・認められタイ・役に立ちタイ≫があります。但し、してもらうことばかりを考えるのではなく、自分がしてあげることも実践してください。必ず、あなたへ3つのタイが返ってきます。心も軽くなることでしょう。

自分の見つけ方

ストレスに耐えられる条件として、あなたのさまざまな経験や行動、 近い将来、遠い将来に起きてほしいできごとを考えてみましょう。 例えば、

- 1. トンネルを抜けるとわかっている(この仕事は、〇日後に終わる)
- 2. 自己の成長につながることをする(資格取得・読書・趣味など)

上記のことを踏まえて 自分の成長年表を作るの もおすすめです。実現する かどうかと不安になるの ではなく、自分の夢をカタ チにすることが大切なの です。そのためには、でき れば長期を見通して、自分 の夢やどうしたいかなど を文字にして書きます。



(参考図書:「一冊の手帳で夢は必ずかなう- なりたい自分になるシンプルな方法」熊谷正寿著・かんき出版刊) 実践してみてください。気持ちも前向きになり、実現するため、意欲も出てきます。書いたことを実現しましょう!

また、少しでも心と体のバランスがおかしいと感じたら、専門家に相談してください。



大阪彩都心理センター 代表・臨床心理士 竹田 伸子(たけだ のぶこ)氏

Profile

甲南大学客員特別研究員。奈良女子大学大学院にて臨床心理学を学ぶ。教育研究所、病院精神科などでカウンセラー経験の後、2006年に「大阪彩都心理センター」を設立。大阪府・兵庫県を中心に、公務員や企業の従業員のメンタルヘルスに関する研修講師などを多数行うとともに、自殺予防対策としての「ゲートキーパー養成講座」の講師を務めている。