



NPO法人 グランマール

臨床心理士等の専門家による

2025年

夏号
Vol.1



子育てコラム

「NPO法人グランマール」は、子育て支援のNPOです。臨床心理士等の専門性をもとに活動をしています。

賛同企業からの寄付金を活用して、専門相談員の「子育てコラム」を年3回、順番にお届けします。子育てのヒントにいただけると嬉しいです。



NPO法人 グランマール



npochiiki@yahoo.co.jp



<https://granmar-npo.com>



@NPO.GRANMAR

自分のストレス、ちゃんと気づいて対処していますか？

質問1『自分のストレスにちゃんと気づいていますか？』

「最近、忙しくて食べる時間や眠る暇もない日が続いてしまって…」、「何だか、すぐにイライラしてしまうんだけど…」、「頭痛がひどいけど、何とかやれているから…」と言いながら、日々の忙しい生活に追われている方々のなんと多いことでしょう。「本当に大丈夫ですか？ それ、ストレスではないですか？」と思わず聞き返しくなってしまうかもしれません。なぜなら、体も心もストレスフルな状態を呈しているのに、気づかずにいると倒れてしまうかもしれないからです。特に、何かに頑張っているときほど、ストレスに気づきにくいものだからです。

質問2『ストレスに気づくポイントには、どんなものがありますか？』

まず、「頑張るストレス」と「我慢するストレス」について知っておくことです。「頑張るストレス」は、アドレナリンというホルモンが関わっており、次から次へとやってくる仕事をイキイキとこなしている自分に酔い、もっと頑張れると勘違いしてしまうランナーズハイの状態です。「我慢するストレス」は、コルチゾールというホルモンが関わっており、解決できない課題に悩み続けたり、人間関係に悩みを抱えながらもそのプレッシャーに耐えている状態です。そして、ストレスが高まると、以下のようなサインが出現してきます。さらに慢性ストレスが続くと、心臓や脳にも影響を及ぼすといわれています。

【体のサイン】

易疲労感、動悸や息苦しさ、肩こり、頭痛、めまい、腹痛、食べ過ぎ、食欲不振、便秘、下痢、不眠、過眠、など

【心のサイン】

イライラ、悲しみや不安、怒りっぽい、気分の落ち込み、興味・関心の低下、憂鬱感、空虚感、集中に欠ける、など

【行動のサイン】

飲酒量や喫煙量の増加、ミスや事故、ヒヤリハットの増加、社交性の低下、趣味の興味喪失、物忘れが増える、涙が出る、など

質問3『ストレスに対処するには、どのような方法がありますか？』

自分のストレスに気づいたら、今度はそのストレスに対処する必要が出てきます。有効なストレス対処法を紹介しますので、実践してみてください。

1. お腹に集中し、ゆっくりと息を吐く腹式呼吸でリラックスする
2. 呼吸を止めずに、上半身、背中、腰をゆっくり伸ばすストレッチなど適度な運動をする
3. 寝る前のリラックス（ぬるめの入浴、軽い読書、音楽、香）で自然な眠りを心がけ、同じ時刻に毎日起床、目が覚めたら日光を浴びて、体内時計を整える
4. 親しい人達と交流し心にある不安やイライラを「話す」ことで不安やイライラを「離す」
5. 意図的に笑うことで、自律神経のバランスを整え免疫力を正常化させる

因みに私は、ストレスがたまると、紙に書いてシュレッターにかけてスッキリさせます。これにはエビデンスがあり、シュレッターでなくても、中学生に試験の直前10分間、試験に対する思考や感情を白紙に自由に書き出させること（短期構造化筆記）でテスト不安の解消が見られています。また、私は、好きな香りを嗅いで気分を落ち着かせます。これは、五感の中で唯一臭覚だけが脳辺縁系に直接働きかける原始的な感覚なので、すぐさま感情に結びつくからです。さらに、イラっとしたら左こぶしを作ることも試しています。これはアメリカの大学の実験で、怒りを覚えたときに右手を握りしめた人は攻撃的になり、左手を握りしめた人は怒りが収まったという報告からです。しかしながら、怒りの表出には個人差や環境要因も関係するので、脳の働きだけで説明するのは難しいと思います。ただ、自分自身のストレス対処法を見つけておくことは、自分自身が毎日を健康に過ごすためにはとても大切なことだと思います。

参考文献:働く人のメンタル・ポータルサイト こころの耳(厚生労働省) 他

NPO法人グランマールの活動理念に賛同していただき、継続して寄付をいただいています。

- ・富士産業株式会社
- ・大倉工業株式会社
- ・四国化成ホールディングス株式会社
- ・株式会社伏見製薬所
- ・琴参バス株式会社

香川県 NPO 基金（団体指定寄附）も活用しています。