

令和3年度 うつ病家族教室（参考資料②）

家族の心の健康のために ～ストレスをコントロールしよう～



NPO法人 神奈川県メンタルヘルスサポート協会
さがみはらカウンセリングルーム

公認心理師・臨床心理士 佐々木良枝

ストレスコントロールのために

自分の心や体の声に気づくこと、自分自身を知ること、知識を得ること、ストレス対処法を身につけ実践することは、ストレスコントロールに役立ちます。そのためには・・・

- ・自分の状態をモニター（観察）する
 - ・ストレスチェック
 - ・本を読む
 - ・研修会への参加
 - ・人と話す、相談する
- ・・・などのことを積極的に取り入れてみましょう



自分の性格を知っていますか？

* 例えば、うつになりやすい人の特徴

- ・真面目で責任感が強い、几帳面
- ・仕事熱心、凝り性、いわゆる頑張り屋さん
- ・争いを好み、他人の意見に同調しやすい

* 例えば、タイプA性格の特徴

自分の性格傾向や考え方のクセを
知っていると、ストレスに対処し
やすくなります

ストレスへの対処

★3つのR

- ①Rest : 睡眠・休養
- ②Relaxation : リラクセーション
- ③Recreation : 趣味・活性化



あなたがホッとできること、
没頭できることはすべて
ストレス対処法になります。
(=ストレスコーピング)



あなたのストレス対処法は？

- あなたは、ふだんどのようにストレスに対処していますか？ご自身のストレスコーピングを書いてみましょう。

ストレス対処法を増やそう

- ストレスフルな状況に対して意図的に対処するための方法を増やそう。
- 自分のコーピングやサポートになるものは何か？ 考えて書き出してみる（＝外在化）
- なるべく具体的に。例えば「美味しいものを食べる」よりも「ハーゲンダッツの抹茶アイスを、お風呂上りに食べる」など
- 認知的対処（考え方）と行動的対処の両方ともバランスよくレパートリーを拡げる

どんなコーピングが望ましい？

- ・効果がある：実際にストレスが軽減する
➡ 試してみて効果を検証すること
- ・低成本である：お金や時間がかかるない
- ・副作用がない：健康に悪影響を及ぼさない、
人に迷惑をかけない、後で
自分が後悔しない・・・

◎新たなストレスにならないもの、日常的に
気軽に使えるものをたくさん持つておく
(認知的コーピングは基本的にタダです)



コーピングのレパートリーリストを作りましょう

- レパートリーが豊富な人ほど心身の健康度が高い
 - ・・・あるコーピングが効果がない場合、別の中のに切り替えたり、合せ技が使える
- たくさん用意していつでも使えるようにしておく
- リストを携帯し、ストレスを自覚したらリストを見て、どのコーピングを使うか選んで実行する
- コーピングを実施したらその都度効果を検証し、効果不足なら、他のものを追加したり切り替える
- 使えるコーピングが見つかったら、リストに追加
- 調子が悪い時こそせっせとコーピングを使おう

ストレスを減らす考え方

—認知的コーピングのヒント ①—

- 締め切り効果：不安や苦痛があっても「時がたてば解決に向かうだろう」という考えがあると不安は軽くなる。
- 人と比べない：評価基準が自分の外にあると不安定になりやすい。自分の中の変化・成長を見ていこう。
- 自分をほめる：今できていることを評価する。高すぎるポジティブ思考に悩むより、まずは現実的評価を！
- 諦めること＝あきらかにする、見極めること

—認知的コーピングのヒント ②—

- ・他の言い方に変えてみる
⇒ものごとはコインの両面のようなもの
(例) 憶病↔慎重派、優しい↔優柔不断
半分しかない=まだ半分ある
- ・「自分の大切な人が同じ状況だったら、どう声をかけてあげるだろうか?」と考えてみる
- ・数値にしてみる
- ・前にできた経験を思い出す
- ・どうしても別の考えが浮かばない時は、考えるのをいったんやめて、自分の体調や気分の良いときに、再度考えてみる

やってみましょう

- ・できることから少しずつ
 - ・リラクセーション法、身体を動かすことも取り入れてみましょう
 - ・セルフモニタリング
 - ＝常に自分の状態を観察（モニター）し、現状を自覚することで、対処しやすくなる
 - ・外在化
 - ＝頭の中で考えているだけではわかりにくい。書き出したり、人に話したりすることで整理される
- ◎日々の生活の中で、自分ができること・楽しいことを実践する ⇒ 行動や認知の幅が拡がります

家族の心の健康のために

- ・自分自身の体調管理
 - ＝自分自身が元気でないと、他人の援助はできません
- ◎体調・気分など、自分の身体や心の状態の変化に気づく
- ◎生活の中でどのような条件が自分の状態に影響するかを知る：睡眠、食事、疲労、天候、対人関係、効果的なストレスコーピング…など
 - ＝自分の取扱い説明書をつくるイメージで
- ◎ストレスコーピングを実践する

自分のことも大事にして

自分を責めない

- ・原因探し、犯人探しはしない
- ・うまく対応できないことがあるのも当然
- ・「もうイヤ！」と思ったり、イライラしたり、怒りを感じたり、悲しく情けなくなったり…
ネガティブな感情がわくのも自然なこと

自分の楽しみを制限しすぎない

- ・家族の看護、介護は長期戦になることが多い
- ・患者さんも「家族が自分のせいで犠牲になっている」と罪悪感を持つことがある

ひとりで頑張りすぎない

◎一人で抱えない

- ・関係機関とつながりソーシャルサポートを利用する（病院、各種相談窓口、電話相談、カウンセリング、…etc.）
- ・自助グループ、家族会なども

ストレスは誰にでもあるものです。
ストレスに押しつぶされそうになる
前に、恐れず助けを求めましょう。



「話す」ことは「放す」こと

- ・悔しい、悲しい、つらい、寂しい、情けない…などのネガティブな感情体験があった時は、安心・安全な場で、自分の思いを言葉にして表現することで、気持ちが軽くなることがあります
【カタルシス効果】
- ・感情体験があったらできるだけ速やかに。
- ・我慢して抑え込んでいても無くならないので、自分の内面に留めておかない
- ・悪口や愚痴はいけないと抑制しすぎない
- ・「話す」ことは、自分の気持ちを「解き放つ」とでもあり、問題と距離を「離す」とでもあります（聴く=効く）



ご参考



インターネット

「みんなのメンタルヘルス」

<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/> (厚生労働省)

「こころのスキルアップ・トレーニング」

<http://www.cbtjp.net/> (認知行動療法についての内容)

「こころの耳：働く人のメンタルヘルス」

<http://kokoro.mhlw.go.jp/> (厚生労働省)

「厚労省 うつ病の認知行動療法－患者さん用マニュアル」

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/shougaihoken/kokoro/dl/04.pdf>

最後に・・・

ご覧いただき、ありがとうございました。

うつ病は厄介ですが「治る」病気です。
この「治る」とは、元のその人に戻る
いうより、新たな、一皮むけたその人に
変わるというイメージかもしれません。
焦らず、治療を続けていきましょう。

回復をお祈りしています。



さがみはらカウンセリングルーム
<https://www.msak.jp/scr/index.html>