

ストレスに対応できる力を鍛えよう



①自分に出ているストレス反応に気づく力をつける

まずは、自分に出ているストレス反応に気づくことが大切です。自分の生活を振り返ってみて、以下のような反応が起きていないかを確認してみましょう。あてはまることが多い人は、ストレス過多になっているので、すぐに対処した方がよいですね。

<ストレス反応>

<input type="checkbox"/> いらいらする	<input type="checkbox"/> 物を壊す	<input type="checkbox"/> 人の悪口を言う	<input type="checkbox"/> 暴飲暴食
<input type="checkbox"/> 集中できない	<input type="checkbox"/> 暴れる	<input type="checkbox"/> 頭痛になる	<input type="checkbox"/> 腹痛になる
<input type="checkbox"/> ひとりぼっちだと感じる		<input type="checkbox"/> 何事にもやる気が出ない	
<input type="checkbox"/> けんかやトラブルが多くなる		<input type="checkbox"/> よく泣く	<input type="checkbox"/> 食欲がない
<input type="checkbox"/> なかなか眠れない		<input type="checkbox"/> めまいがする	

②なぜストレス反応が出るのかを理解する

次に、なぜストレス反応が出るのか、人間の体や心のしくみを理解しましょう。刺激を受けると、反応が起きるのは人間として当たり前のことなのです。ただし、刺激をどうとらえるか（認知するか）によって、どのような反応が、どれくらいの大きさで出るかは変わります。



③ストレスの対処法を知り毎日どれかに取り組んでみる

ストレスの対処法は主に3つあります。即効性があるのは、気分を変えるために体を緩めたり（漸進的筋弛緩法）、運動したりすることです。イライラするな、もやもやするなと感じたら、軽くストレッチをしたり、筋力トレーニングをしたりするのも効果があります。あとは、音楽を聞いたり、お気に入りのアロマを嗅いだりするのもおすすめです。

