

監修 一般社団法人 認知行動療法研修開発センター 理事長 大野 裕

こころの健康づくり

上手なストレス・
不安解消のヒント

適度なストレスや不安は自らの力を十分に発揮するために必要なもの。しかし、それもいきすぎると心身ともに負担になってしまいます。
ストレスや不安と上手につきあっていくための方法について知っておきましょう。

緊張や不安を感じたら
ひと息入れてリラックス

からだの力を抜いてこころも楽に

不安や緊張がつると、からだが強くなってしまいます。からだをリラックスさせれば、こころも自然とリラックスしてきます。

【どこでも簡単にできるリラックス法】

腹式呼吸

1、2、3と数えながら息を吸い、お腹をふくらませて、また数を数えながら息を吐く。

＊数を数えることで、余計なことを考えずにすみずみ。

＊むずかしいときは、ため息をついてみましょう。大きくため息をついてお腹から息を吐き出すと、やりやすくなります。

漸進的筋弛緩法

楽な姿勢をとって足に力を入れた状態を10秒程度保ち、一気に力を抜く。これを脚、お尻、お腹、背中…と全身で行う。

＊「机の下でこぶしに力を入れてから、力を抜く」など、一部だけでも効果があります。

＊息を吐くときにより力を入れるほうが効果的です。

脚に力を入れる場合

ぎゅーっと
力を入れる
(10秒くらい)

一気に力を抜いて
リラックス

不安やストレスを軽くするテクニック

優先順位をつける

「なんでも全力で完璧にやらなくては」と思うとストレスがたまってしまいます。全力で取り組むもの(特に注意を払わなければいけないもの)・そうでないもの(日常的に行う決まった業務など)と優先順位をつけてみましょう。また、「すべてがうまくいくとはかぎらない」ととらえるようにすると、負担が軽くなります。

ルーティンをつくる

ルーティンをこなすことで「周りの人がどう思うか」などの周囲の人への意識をシャットアウトでき、自分のパフォーマンスに集中できます。「自分を取り戻せる儀式」ならなんでもOK。

【例】

- 人前で話す前に水を飲む
- 商談の時は左足から部屋に入る
- 負荷の高い仕事の前には腕まくりをする

など

自分のよい面に目を向ける

「自分はダメだ…」と悪い面ばかり見るのは、さらなるストレスのもとに。よい面にも目を向けて、冷静に現実を見ることにより気持ちが楽になります。

【性格のとらえ方の例】

- 細かい→ていねい
- 神経質→きめ細かい
- せっかち→行動が早い
- 気が弱い→物腰がやわらかい
- 考えすぎ→思慮深い
- のん気→物怖じしない
- 悲観的→慎重

など

どうしたの？

誰かに相談するだけで
こころが楽になることも

実は…

けんぽお知らせ板