

令和3年度

「DX等成長分野を中心とした就職・転職支援のためのリカレント教育推進事業」

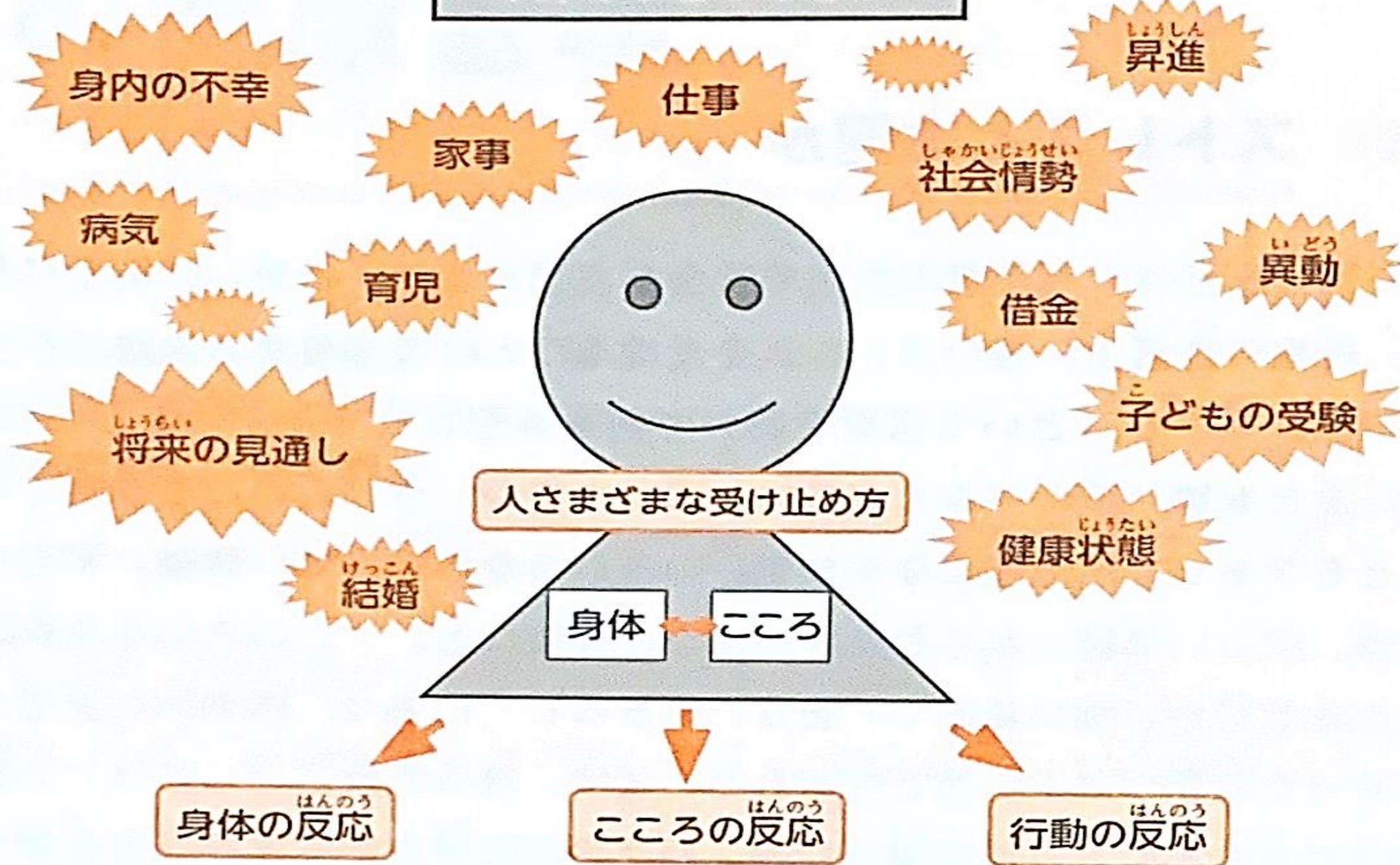
介護の基本VI (介護従事者の安全)

6日目 (3回)

～ストレスマネジメント～

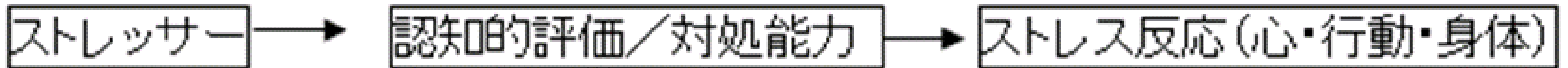
ストレスとは

ストレスがいっぱい



ストレスとは

人がストレスを感じてしまう様な不特定多数の原因、
その原因によって溜まってしまった、とらえ所のない「もの」



「ストレッサー」

ストレスの原因となる刺激や要求のこと

「ストレス反応」

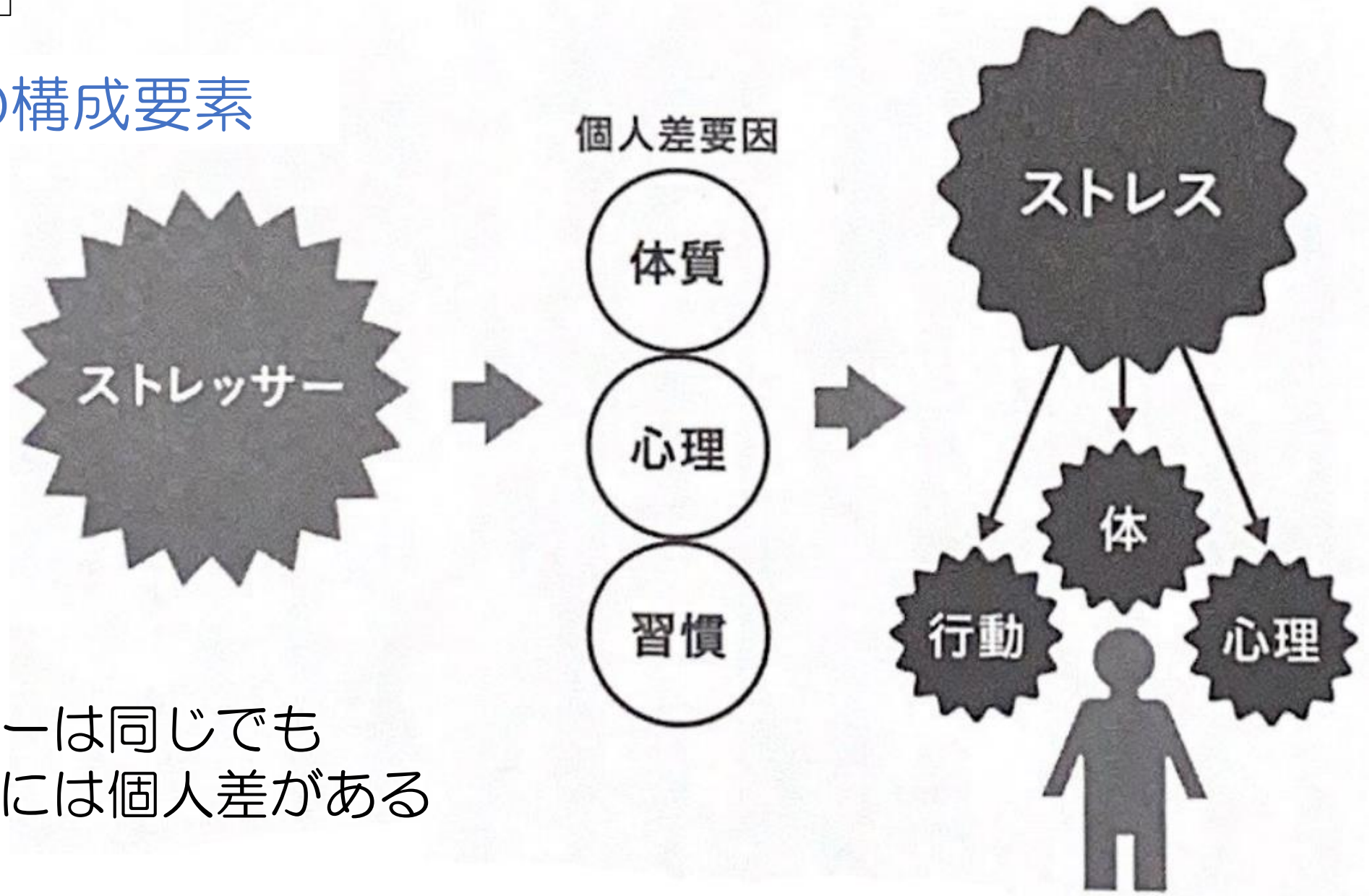
何らかの刺激や要求に応じようとする生体の緊張状態・反応のこと
または、もとに戻ろうとする働き

「認知的評価」・・・ストレスのこと

あるストレッサーを脅威と認知（判断）する心の働き

ストレスとは

ストレスの構成要素



ストレッサーは同じでも
その感じ方には個人差がある

ストレスとは

身体的ストレスと心理的ストレス

身体的ストレス

ケガ 病気 暑さ 寒さ 明るさ 暗さ
食品添加物 酒 タバコ 花粉

身体的ストレスを受けると・・・

視床下部

脳下垂体を
刺激する
ホルモンを
出す



脳下垂体

副腎皮質刺激
ホルモンを出
す



副腎皮質

ストレスである
コルチゾールを
分泌する



高血圧や
糖尿病などの
病気に
つながる

ストレスとは

身体的ストレスと心理的ストレス

心理的ストレス

身近な人の死 身近な人の大きな怪我や病気
会社をクビになる 結婚 離婚 妊娠 引っ越し

心理的ストレスを受けると・・・

視床下部

脳幹の
縫線核へ
働きかける

縫線核

「セロトニン
神経」の働き
が抑制される

セロトニンの
分泌量が減り、
セロトニンが減
少する

強い
心理的ストレス
を感じる

ストレスとは

汎適応症候群

ストレッサーが引き起こす身体の特異的反応

(1) 警報期

ストレッサーを認識した時に体が防衛体制を作る期間

(2) 防衛期

抵抗力が最大の状態

(3) 疲弊期

適応能力に限界が訪れ、抵抗力が低下していく期間

ストレスとは

汎適応症候群・・・ストレッサーが引き起こす身体の特異的反応

(1) 警報期：ストレッサーを認識した時に体が防衛体制を作る期間

まずはじめに 一時的に抵抗力が低下する

⇒ 血圧、体温、神経活動など、体の機能の働きの低下

続いて 「抗ショック相」が現れる

⇒ 徐々に抵抗力が増して、体の機能が上昇

加えて副腎皮質が肥大し、ホルモンの分泌が盛んになる

ストレスとは

汎適応症候群・・・ストレッサーが引き起こす身体の特異的反応

(2) 防衛期：抵抗力が最大の状態

ストレッサーに適応しようと防衛的な身体反応が起こる

(3) 疲弊期：適応能力に限界が訪れ、抵抗力が低下していく期間

ストレス反応が過剰に働いたり、
一切のストレス反応が起こらなくなったりする

病気を招いたり、ストレス病にかかってしまうのはこの時期

ポジティブストレス
と
ネガティブストレス

ポジティブストレスとネガティブストレス

頑張る系ストレス

ポジティブストレス・・・適度なストレス 前向きなストレス

目標達成のためにストレス（負荷）をかけて、
現状を乗り越えようとする

ストレスが集中力ややる気を高めてくれることもある
と考える

ストレスによって能力を高めることもあると認識する

例）受験に合格する為に、勉強時間を増やす
筋力アップする為に、筋トレ回数を増やす

ポジティブストレスとネガティブストレス

我慢する系ストレス

ネガティブストレス・・・過度なストレス

ストレスは嫌な気分になるし逃げたいもの

ストレスがかかるようなことはしたくないし
出来るだけ避けたい

例) 人間関係がうまくいかない
収入が不安定 将来が不安
体の調子が悪い
仕事量が多いから、やる気がなくなる

ポジティブストレスとネガティブストレス

心臓血管系ストレス
反応が強い

肯定的な解釈
→心理的ストレス反応
が起こりにくい



夏休みの宿題



営業ノルマ

不安や落ち込みなど
心理的ストレス反応
が強い



隣家の騒音



お局様のイジメ

責任転嫁をするなど
回避的な対処
→どんどんストレス
が高まる

がんばる系

我慢する系

ストレス反応

ストレス反応

人間関係に伴うストレスから、さまざまな反応が生じる

- ①仕事が楽しくない
- ②決断が鈍る、自信をもてない
- ③バイタリティがない、意欲がわからない
- ④人との交際がめんどうになる
- ⑤眠れない、朝早く目が覚める
- ⑥何のために働いているのかわからなくなる
- ⑦ふと死にたくなる

ストレス反応

身体反応

- 下痢・便秘
- 食欲不振
- 胃腸障害
- 不眠
- 動悸・不整脈
- 立ちくらみ
- 肩こり・腰痛
- 偏頭痛
- アレルギーや喘息の悪化
- 高血圧

こころの反応

- イライラ
- 怒りっぽい
- 気持ちが高ぶっている
- 不眠
(寝つけない、眠りが浅い、早く目が覚める)
- 気持ちがふさぐ
- 考えがまとまらない
- 不安
- 感情が不安定(理由もなく涙が出る)
- やる気がもてない

ストレス反応

行動の反応

- 遅刻が増える
- 約束が守れなくなる
- 仕事が遅くなる
- 出勤できなくなる
- 過食、拒食
- アルコール依存
- ギャンブル依存
- 薬物依存

ストレス対処のタイプ

ストレス対処のタイプ

●直接対処（ストレッサーを直接操作しようとする）

ストレス状況の解釈を調節

ストレス状況の意味合いを変えてストレスを和らげる、
または感じなくしようとする

ストレッサーは変わらないが、相対的にストレスを和らげる、
または感じなくしようとする

●ストレスから一時的に逃避

ストレッサーもストレス状態の度合いも変わらず、
この行為によって問題が解決することはない

ストレス対処のタイプ

上手な対処をするには・・・

○楽観主義。

良い方向へ変わることができるという期待を持っている

○考え得る解決手段が実行できる

○やり方に固執しない柔軟性がある

○援助や新しい情報を見つけられる

ストレス対処のタイプ

こころの力を引き出す「3つのC」

認知 (Cognition)

ものの受けとめ方、考え方

コントロール感覚 (Control)

自分が問題に取り組めていて、
成果が上がっているという感覚

コミュニケーション (Communication)

共有する 伝達する 気持ちが伝わる法則を利用

学習性無力感

取り組めば
成功する



どうせ
何をして
もダメだ

ストレスマネジメント

ストレスマネジメント

- ・・・ストレス状況とストレス反応との関係、
およびストレスと上手につきあうこと

●規則正しい生活をする

不規則な生活をしたほうがエネルギーは使う
エネルギーの節約を！

睡眠時間の確保

3食とる

疲れやすくなる

●問題を解決する

エネルギーを消耗する原因を取り除けば
エネルギーを節約できる

●受け止め方を変える

受け止め方次第でエネルギーの消耗度は変わる

ストレスマネジメント

・・・ストレス状況とストレス反応との関係、
およびストレスと上手につきあうこと

●リラックス法を覚える

余計なエネルギーを使わない

消費されるエネルギーを抑える方法を見つける

●あるがままの自分を受け入れる

抵抗をやめれば、エネルギーを節約できる

●人に相談する

他人のエネルギーを借りることができれば、

エネルギーを節約できる

ストレスマネジメント

- ・・・ストレス状況とストレス反応との関係、
およびストレスと上手につきあうこと

- ほっとできる時間、楽しい時間を確保する
心を癒せる時間は、エネルギーの充電できる
- 軽い運動など上手なストレス発散方法を身につける
気持ちを切りかえることで、エネルギーの消耗を防げる
- できなかったことに悩むより、
できたことを評価する
失敗したことで頭の中が支配されてしまうと、
こころの疲労がたまる
前向きに物事を考える習慣を身につける

ストレスマネジメント

ストレスの原因

多くは人間関係が関与

関係性は努力により改善される

相手は変えられない

自分は変えられる

相手に原因がある場合・・・

自分の受け止め方を変える

言葉は思考になる ということは・・・

言葉を変えれば、思考が変わる



リフレーミング
の技法

リフレーミング

リフレーミング (reframing)

ある枠組み（フレーム）でとらえられている物事を、
枠組み(わくぐみ)をはずして、違う(ちがう)枠組み(わくぐみ)で
見ること

～リフレーミング例～

「言い方がきつい」 → 「素直で正直だ」

「心配性」 → 「リスクマネジメントができる」

「自信がない」 → 「謙虚(けんきょ)だ」

「自信家」 → 「ぶれない芯(しん)がある」

同僚との話で・・・

Hさんて
すごい神経質で
いやになっちゃう。

た、確かに
そうだよね～。



●どこがダメなのか？ <考える>

1. 愚痴(ぐち)の内容に同意している

×「確かにそうだよね～」

2. ネガティブな感情をエスカレートさせてしまう

同僚(どうりょう)からさらにネガティブな言葉が・・・
ネガティブな感情がエスカレートしていく

● どうしたらいいのか？ <考える>

1. 相手の考え方をまず受け入れる

「神経質なところもあるよね」と相手の話を受け入れる

「すごい神経質」という同僚の言葉も、
一つの見方・考え方と捉える(とらえる)

2. 別の見方(みかた)も提示(ていじ)してみる

「Hさんは神経質」と捉えている同僚に

「几帳面(きちょうめん)だからかもね」と肯定的(こうていてき)
な見方を提示(ていじ)してみる

●どうしたらいいのか？

ポジティブな見方を押し付けるのではなく
短所（たんしょ）と長所（ちようしょ）の両方（りようほう）から
その人全体をとらえることが大切

リフレーミングが有効

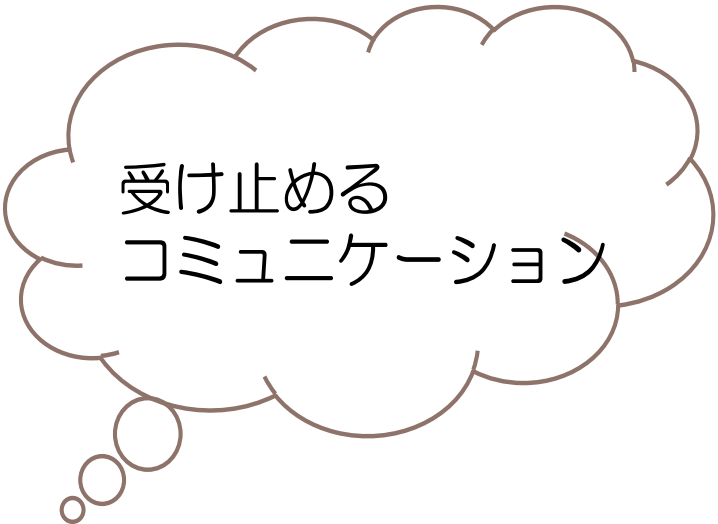
★私のタイプ診断

- タイプ1 自分のペースで行動する人
- タイプ2 すべきことをコツコツやる人
- タイプ3 人間関係を優先する人
- タイプ4 好奇心によって動く人
- タイプ5 まずは行動する人

タイプ1 「自分のペースで行動する人」

<強み>

- 周囲に流されない
- 情緒的に安定している
- くつろいだ雰囲気がある
- 動揺せずに、冷静沈着
- ストレスへの対処が上手



受け止める
コミュニケーション

急なトラブルや想定外の出来事が起きても、
落ち着いて考え、行動する存在が、
その場の緊張した雰囲気を和らげる

タイプ1 「自分のペースで行動する人」

<苦手なこと>

- 時間に追われているときでも、自分のペースで行動
周囲から「マイペース」と思われてしまう
- 感情をあまり表に出さない
「場の空気が読めない人」「鈍感な人」との誤解を
与える

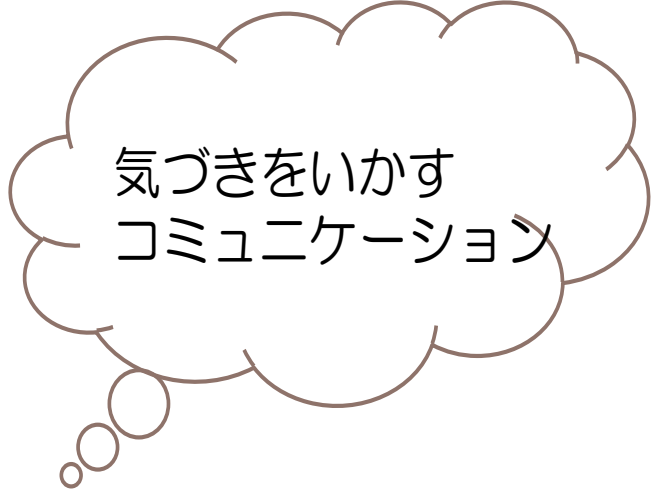
克服

- ①相手のペースを意識する
- ②感情を言葉で表現する

タイプ2 「すべきことをコツコツやる人」

<強み>

- 何事にも熱心に取り組む
- 途中で投げ出さない
- 几帳面
- 努力家
- 責任感が高い



気づきをいかす
コミュニケーション

客観的な視点にもとづいて、無駄のない言葉や適切な行動を選ぶことができる。話し合いではファシリテーター役が向いている。報告書等では客観的な視点にもとづき事実を的確に表現できる

タイプ2 「すべきことをコツコツやる人」

<苦手なこと>

- 「まじめすぎる」「話しかけにくい」といった印象をもたれることがある

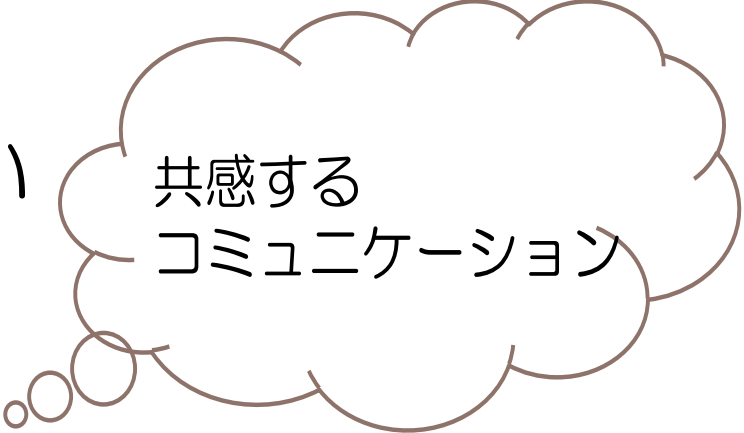
克服

- ①表現と言い方から印象をやわらかくする
表情をやわらかくする □角をあげる
- ②上手な伝え方を意識する
自分の考えではなく、気持ちを伝える
「約束を守ってください（守るべき）」
→「約束は守ってほしいです」

タイプ3 「人間関係を優先する人」

<強み>

- 優しくて温かみがある
- 人と協調する努力を惜しまない
- 人の期待にこたえようとする
- 相手の立場で考える
- 人を援助することが好き



共感する
コミュニケーション

柔らかな表情と口調で、丁寧な対応ができるのは大きな強み。先頭に立って行動するより、人と人をつなげる調整役や、裏方でサポートするフォロー役が向いている。

タイプ3 「人間関係を優先する人」

<苦手なこと>

- 相手の主張に対し、はっきりと断れず無理をする
- 対立を避けようとするあまり
「八方美人」「優柔不断な人」と思われてしまうことがある

克服

①援助につながる一言をプラスする

共感的応答に、意欲を引き出す言葉をプラス

「これからはどのように過ごしていきたいですか」

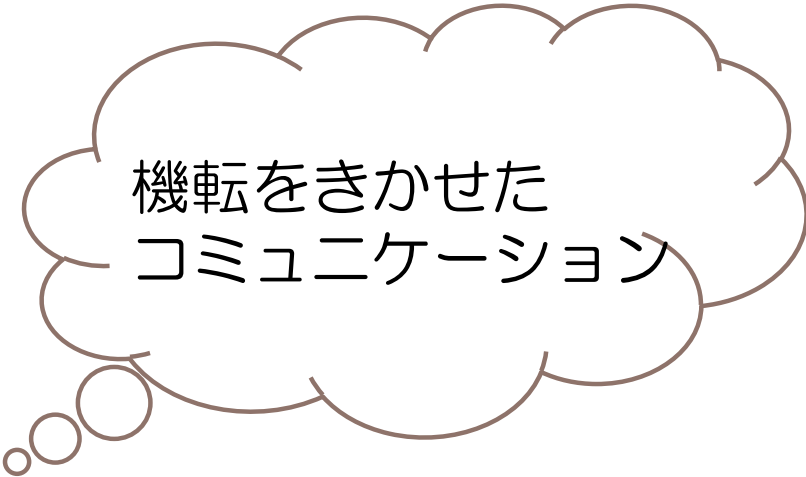
②アサーティブ行動を取り入れる

相手の立場に理解を示してから自分の意見を伝える

タイプ4 「好奇心によって動く人」

<強み>

- 知性的で思慮深い
- さまざまなことに好奇心をもつ
- アンテナを張っている
- 物事の本質を見抜く力がある
- 変化や新しいことを好む



機転をきかせた
コミュニケーション

物事に固執せず、臨機応変に対応できる柔軟さが強み。うまきいかなないことがあっても、すぐに視点を変えて「こういう捉え方もできる」などと、リフレーミングするのも得意。

タイプ4 「好奇心によって動く人」

<苦手なこと>

- ・興味関心のあることには意欲的だが、地道な作業や変化のない単調な業務になると、モチベーションが下がりがち。「やりたいことしかやらない」と周囲から思われることがある


克服

- ①どんなことにも興味を見つける
- ②相手の反応を確認する

タイプ5 「まずは行動する人」

<強み>

- 人と積極的に話すことが好き
- 社会的な流行や変化に敏感
- オープンマインドで人懐っこい
- 意欲的で、行動力がある
- ポジティブ、ときに楽観的な思考をする



積極的な
コミュニケーション

周囲のやる気や元気を引き出す。誰に対しても壁を作らずに接することができるので、上司やほかの職種に対しても、自分の考えたことや思ったことをストレートに伝えられる

タイプ5 「まずは行動する人」

<苦手なこと>

- 夢中になると自分のペースで動いたり、自分の考えで物事を推し進め、失敗することがある。
- 「遠慮のない人」「自分本位」という印象をもたれる

克服

①気づかいの言葉をプラスする

コミュニケーションが自分のペースになりがちなので、相手の気持ちが置き去りにならないように
気遣いの言葉を心がける

②相手の考えを引き出す

オープン・クエスチョンで質問
「それについて、どう思いますか？」

まとめ

1. ストレスとは
2. ポジティブストレスとネガティブストレス
3. ストレス反応
4. ストレス対処のタイプ
5. ストレスマネジメント
6. リフレーミング