

2 ストレスコーピング（ストレス対処行動）

以下のコーピングの中で、リラクセーション型コーピングの実践を行います。

問題焦点型	ストレスの原因に対して、自分の努力や周囲の協力を得て解決しようとする。ストレスとなる要因を避けるような回避行動も含む。
社会的支援探索型	ストレスの原因になる出来事に直面した際、周囲の人に相談したり信頼できる人に話したりすることで心理的安定を得られるようになる。
情動焦点型	解決方法がない場合、怒りや不満や悲しみなどの感情を誰かに話をする事で解消させる（感情発散型）。または、誰にも話さず心の中に抑圧する（感情抑圧型）。
認知的再評価型	ストレッサーを変化させるのではなくストレッサーに対する見方や捉え方を変えたり距離を置いたりするなど認知の仕方を変える。ポジティブシンキングとも言う。
気晴らし型	運動や趣味などで気分転換やリフレッシュを図る。
リラクセーション型	呼吸法、漸進的筋弛緩法、自律訓練法、アロマなどで心身をリラックスさせる。

1 リラクセーション技法

①腹式呼吸

両手を重ねてお腹の前に当てて、少し背中を丸めます。 おなかがへこむまで肺の空気を口からゆっくり吐きます。 ゆっくり空気をお腹が膨らむまで鼻から吸います。（頭の中で1から4までカウントします） ゆっくり空気をお腹がへこむまで口から吐きます。（頭の中で1から8までカウントします）

息を全部吐ききって苦しくならないように注意してください。
大きく吸ったところで少し息を止めて、ゆっくり細く長く息を吐いてみましょう。
吐く息とともに、身体の力が抜けていくイメージを持ってください。
最初は3分間続けて、徐々に長い時間できるようにしましょう。

②漸進性筋弛緩法

基本動作：10 秒間力を入れる。その後一気に力を抜き 20 秒間脱力を続ける。

手	両腕を前に伸ばし、親指をまげて握りこぶしを作り、10 秒間ぐっと力を入れます。一気に力を抜き、20 秒間脱力します。
腕	握りこぶしを肩に近づけ、曲げた腕全体に 10 秒間ぐっと力を入れます。一気に力を抜き、20 秒間脱力します。
背中	握りこぶしを肩に近づけ、腕を外に広げ、10 秒間肩甲骨をぐっと引きつけます。一気に力を抜き、20 秒間脱力します。
肩	両肩を上げて、首をすぼめるようにして肩に 10 秒間力を入れます。一気に力を抜き、20 秒間脱力します。
顔	口をすぼめ、奥歯を噛みしめて顔全体を顔の中心に集めるように 10 秒間力を入れます。一気に力を抜き、20 秒間脱力します。
おなか	おなかに手を当て、その手を押し返すようにおなかに 10 秒間力を入れます。一気に力を抜き、20 秒間脱力します。
足の下側	つま先まで足を伸ばし、足の下側の筋肉に 10 秒間力を入れます。一気に力を抜き、20 秒間脱力します。
足の上側	足を伸ばし、つま先を上曲げて、足の上側の筋肉に 10 秒間力を入れます。一気に力を抜き、20 秒間脱力します。
全身	手・腕・背中・肩・顔・おなか・足を一度に 10 秒間力を入れます。力をゆっくり抜き、脱力した状態を 20 秒間感じます。

③自律訓練法

ドイツの脳生理学者シュルツは、ほとんどの人が催眠状態に入ったとき、肢体がひどく「重たい」こととだんだん広がっていく「温かい」感覚を持つことから、この2つが覚醒状態から催眠状態への変化をもたらす本質的要因だろうと推測しました。そして、「重たい」感じは筋肉の弛緩、「温かい」感じは全身の身体的心理的な弛緩によるものと考え、練習によって自分自身で心身の弛緩を体系的に進めると催眠と似た状態が自然発生的に作り出せると考えました（自己催眠法）。

自己催眠の効果は、副交感神経の活性化（深くゆっくりした呼吸、脈拍が落ち着く、血管が拡張する、血流が増加する、内臓の機能が活発化する）と、心身のリラックス（疲労回復、おだやかになる、衝動的行動が少なくなる、仕事や勉強の能率があがる、痛みや苦痛が緩和される）があります。

準備	静かで落ち着ける場所 ベルト・ネクタイ・時計など体を締め付けるものははずす
姿勢	椅子：やや浅く腰かけ、両手は膝の上に置き両足は床にしっかりつける 仰臥：仰向けに寝て、両足は自然な感じでやや開いた形にする
方法	一日3回行うのが理想だが、無理をせずできるときでよい。 軽く目を閉じて公式を心の中で繰り返し（言語公式）、公式を感じるようにする（受動的集中）。 （「右腕が重たくなる」ではなく「右腕が重たい」と自己暗示をかけることと、「重たく感じよう」とせずに「からだを感じよう」とするがポイント） 1回にあたり3～5分。（第一～二公式だけでも3～5分、第一～六公式までやっても3～5分）

自律訓練法

1	背景公式	ゆったりした姿勢で深呼吸をして全身をリラックスさせ、軽く目を閉じます。 「気持ちが落ち着いている」と数回心の中で唱えます。
2	第一公式	「右腕が重たい」「左腕が重たい」「右脚が重たい」「左脚が重たい」と順番に心の中で唱えていきます。 「両手が重たい」「両足が重たい」と唱えてもよいです。数分間やってみます。
3	第二公式	「右腕が温かい」「左腕が温かい」「右脚が温かい」「左脚が温かい」と順番に心の中で唱えていきます。 「両腕が温かい」「両脚が温かい」と唱えてもよいです。数分間やってみます。

第一公式、第二公式まででも十分です。消去動作を行って自己催眠状態から抜けます。

終	消去動作	数回両手を強く握り、開く。両手を組んで、ゆっくり大きく背伸びをする。目を開けて、ゆっくり首や肩を数回回す。
---	------	---

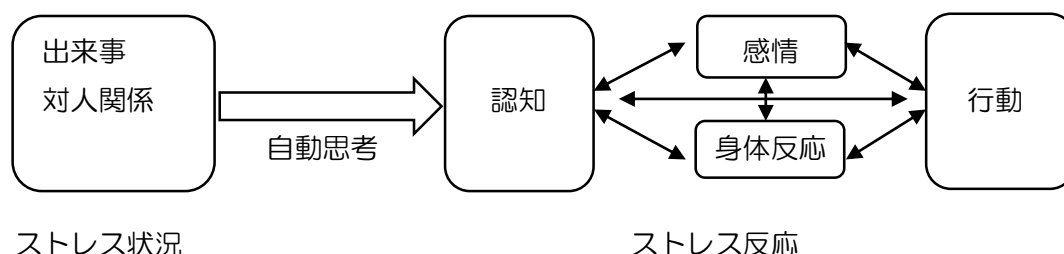
第三～六公式です。第一・第二公式ができるようになったらチャレンジしてみてください。

4	第三公式	「心臓が静かに打っている」と数回心の中で唱えます。 リラックス状態で心臓が静かに打っていることを感じます。
5	第四公式	「呼吸が楽になっている」と数回心の中で唱えます。 リラックス状態で楽に深い呼吸をしていることを感じます。
6	第五公式	「お腹が温かい」と数回心の中で唱えます。 深いリラックス状態でお腹が温まっていることを感じます。
7	第六公式	「額が涼しく心地いい」と数回心の中で唱えます。 より深いリラックス状態で手足やお腹が温まり、額が涼しくなることを感じます。

2 認知行動療法（CBT）

認知と行動の両面からの働きかけによりセルフコントロール力を高めて、ストレス、抑うつ、不安などさまざまな問題の改善を図る心理療法の技法の総称です。

認知行動療法の基本モデルでは、個人を取り巻く環境におけるストレス状況と、そのストレス状況から生じるストレス反応に分けてとらえ、さらにストレス反応を、認知（思考）、気分（感情）、行動、身体反応の4領域に分けて理解します。



人はある出来事が起きたときに、自分の経験や環境の中で身に着けた「決まったものの考え方（思考パターン）」をします。これを自動思考といいます。そして、自動思考で湧きあがった感情をもとに行動を決めます。もし、自動思考にゆがみのない場合はストレスなく過ごすことが出来るのですが、この自動思考が極端で飛躍的な解釈をするような歪みがあると、本人にとってストレスや生きづらさとなってしまうことが少なくありません。この自動思考を穏やかで過ごしやすく、多くの場面で適用しやすいものの考え方に変化させ、行動を変容させていくのが認知行動療法です。

認知のゆがみの例

根拠のない決めつけ	確たる証拠がないのに自分の思い付きをあたかも正しいと思い込む
白黒思考	物事をすべてはっきりさせないと気が済まなくなり、白か黒かという極端な思考を持つ
部分的焦点づけ	自分が目に付くことだけで短絡的な結論を導き出すこと
過大評価・過小評価	自分が関心のあることは課題に受け止め、自分の予想や想像に合わない部分は小さく受け止める
べき思考	「こうするべき」と決めつけ、「べき」に基づく行動をする
極端な一般化	数としては少ないのに、世の中の多くのことが同様の結果になると決めつける
自己関連付け	なにかよくないことが起きると、すべてが自分のせいできたとように思いこみ自分を責める
情緒的理由付け	そのときの自分の感情の動きだけがすべてで、実際の現実も感情だけで判断する
自分で実現してしまう予言	自分で否定的な予測をたて行動を決める。その結果、予測通りに事が運び自分の予測は正しいと思い込む

落ち込みやすい人は、ちょっとした失敗を取り返しのつかない失敗だと考えたりする独特の認知のゆがみがあり、その認知が気分（憂うつ）、行動（活動の低下）、身体反応（頭痛、倦怠感）に悪影響を与え、これらがさらに非合理的、悲観的な認知を誘発し、ぐるぐると悪循環が生じて抜け出せなくなってしまうのです。その悪循環を、認知を修正し、行動パターンを変えることで断ち切るのが認知行動療法です。認知行動療法はうつ病、パニック障害・強迫性障害・社会不安障害などの不安障害をはじめ不眠などに適用され、科学的根拠に基づいて有効性が報告されています。認知行動療法は今や心理療法の世界標準となっており、イギリスやアメリカではうつ病と不安障害の治療ガイドラインで第一選択肢になるなど、その活用が広く推奨されています。

セルフトーク（自己対話）

ストレスを感じたとき、それは「出来事」や「人」に問題があるのではないことを認知するために、「別の見方を冷静にみつける」方法。これによって認知のゆがみや癖が修正できます。

	ストレッサー	歪んだ認知	セルフトーク例
イライラ	他人に理解されない 物事が思ったように進まない	べき思考：自分の考えの方が 優れている。 話の通じない人はいない。	そういう考え方もありだ。 どっちにしても大きな差はない。
オドオド	上司から叱られた 失敗して自信がなくなった	マイナス思考：1度ミスしたら 取り戻せない。失敗したら 仲間外れにされる	次こそ成功してみせる。 出来ないことが多いからこと成長 できる。
クヨクヨ	過去の過ち 大切なものの喪失	自己関連付け：悪いことは自 分に責任がある。根拠のない 自責の念。	過去と他人は変えられないが、未 来と自分は変えられる。
ハトハト	いつも他人に気を遣って いる 多大な期待を背負ってい る	完璧思考：手抜きはできな い。失敗は許されない。	休むのも仕事のうち、断るのも仕 事のうち。60点とればいい。
ムカムカ	他人の反論や態度。	読みすぎ：他人から嫌われて いる。悪意を持たれている。 無視されている。	他人の反論や指摘は自分の甘さに 気づくチャンス。批判が自分を成 長させる。
モンモン	目標を見失う。将来への 不安。 現状に対する不満不安。	「根拠のない理想」と現実の ギャップを感じている	明日のことは考えず、今できるこ とをやろう。

3 コーピング・リスト

あらかじめ自分だけの気分転換リストを作っておき、気分が落ち込んだ時や不安な時に見て実行します。なぜリストを作っておくかというと、ストレスを感じているときはリフレッシュ方法がなかなか思い浮かばないからです。

書き出すルールは、①できるだけ多く書く、②具体的な行動を書く、③なるべくお金と時間がかからないものにする、④思いついたときに追加して書く、⑤できるだけ短い文章で書く、⑥家にいるとき職場にいるとき外出しているときなどその場所でできることを書く、⑦なるべく一人でできることを書く、です。

例)

1	コーヒーをいれる
2	窓を開ける
3	背伸びをする
4	シュークリームを食べる
5	階段を上り降りする
6	〇〇の音楽を聴く
7	蒸しタオルを目の上に置いて休憩する

コピーング・リスト

1		31	
2		32	
3		33	
4		34	
5		35	
6		36	
7		37	
8		38	
9		39	
10		40	
11		41	
12		42	
13		43	
14		44	
15		45	
16		46	
17		47	
18		48	
19		49	
20		50	
21		51	
22		52	
23		53	
24		54	
25		55	
26		56	
27		57	
28		58	
29		59	
30		60	