

ストレスとは

大阪・京都こころの発達研究所 葉



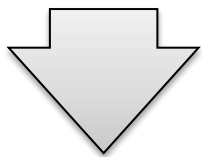


目次

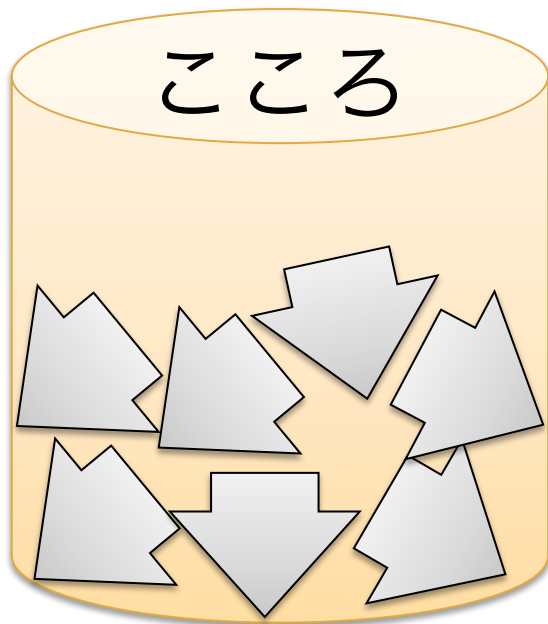
1. ストレスとは
2. ストレッサーとストレス反応
3. ストレス対処法
4. こころの容器とストレスの関係



ストレス状態とは？



ストレッサー



ストレッサーによって、
こころの容器が溢れたり歪められたりしてている状態





ストレッサーは「悪」だけではない

- ストレッサー＝刺激、と考える
- ストレッサーがない環境＝刺激がない環境、となる
- そのような環境であれば、免疫も体力も感情も低下する
- ストレッサーには「良いストレッサー」と「悪いストレッサー」がある
- 「良いストレッサー」とは「良い刺激が得られる」もの
- 例) 試験や試合の時の適度な緊張（集中力が生まれる）
適度な寒さ（頭が冴える）



「良いストレスラー」は変化する

やりたかった仕事を任せられた!



やりたかった仕事なんだから頑張らないと



疲れたな...



CHECK!

- ・ 「良いストレスラー」だったものが、過度になると、「悪いストレスラー」に変化することもあります。
- ・ この変化に気づかないと、ストレス反応は悪化します。

こころの容器の大きさを知る方法①

	心理的反応 (思考、感情)	行動反応 (言葉、行動)	身体的反応 (体の変化)
ストレス レベル1			
ストレス レベル2			
ストレス レベル3			
ストレス レベル4			
ストレス レベル5			



- ・ ストレスには段階があります。
- ・ まずはそれぞれの段階でどのようなストレス反応が生じるかを自覚することが大切です。