

元気な「こころ」でいるために

～「考え方のクセ」について

知りましょう～



令和4年9月10日

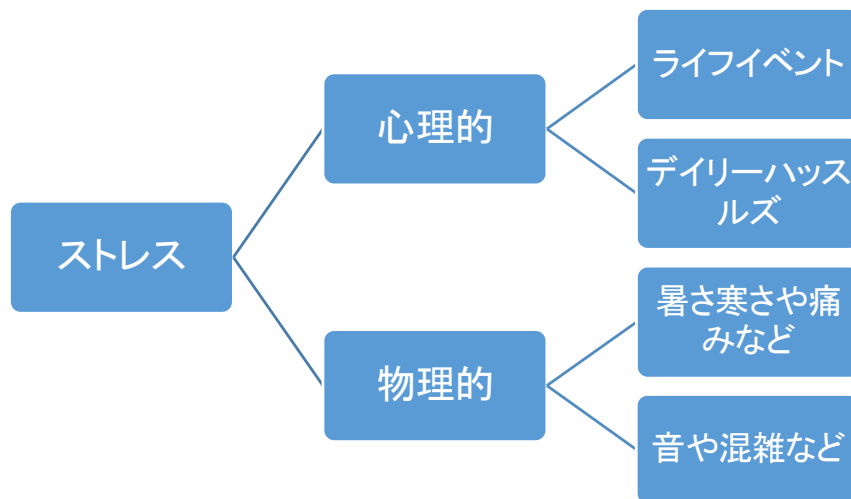
1. ストレスって何？

もともとは物理学の用語で、外からかけられた圧力で物がゆがんだ状態を言います。ですから、ストレスとは、外部からの刺激に対して起きる心身の様々な症状のことです。



ストレスは悪いものと思われがちですが、適度な緊張感と集中力をもたらしてくれる良い面もあります。良いストレスが少なすぎると、生きがいを見失ってぼんやりしてばかりになることもあります。

2. ストレスの原因って？



★**ライフイベント**とは、人生の重要なできごとで、『いつも通りにいかない』という環境の変化が訪れます。

進学、就職、結婚、死別など、誰にでもいくつも起こりえます。

そして、本人の意志とは関係なく起こることも多い

ので、先回りの注意は難しいとも言えます。

大きな変化にたくさんのエネルギーを

消費しますし、生じたときの気持ちの

変化が大きいので、ちょっとした

リフレッシュや休息では落ち着きにくいかも

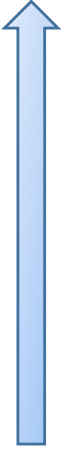
しれません。どうにかしようという焦りは禁物です。

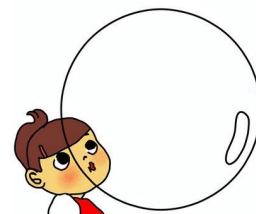
おめでたいことだってストレスと知っておくことが大事！



<ライフイベントによるストレスの例を見てみましょう>

結婚の体験ストレスを(50)とすると・・・

ストレスレベル	出来事(ライフイベント)	点数
最大  最小	配偶者の死	83
	会社の倒産	74
	親族の死	73
	離婚	72
	夫婦の別居	67
	▼	
	結婚	(基準値) 50
	息子や娘が家を離れる	50
	▼	
	職場の課員が増える	32
レクリエーションの増加	28	
収入の増加	25	



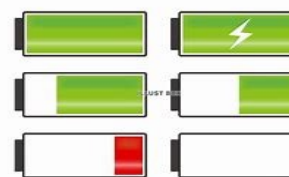
※夏目誠公式ホームページより

※65個の項目が点数化されており、ある程度の合計点数になると、翌年に健康障害が発生しやすいと言われていています。55年前の研究ですが、時代の変化にあわせて点数が見直されており、これは現代版です。

★**デイリーハズルズ**とは、仕事や日常生活につきものの色々な『イラッ』とする出来事です。ライフイベントに比べると消費する心のエネルギーが小さいので、日々のこまめなリフレッシュで短期間に解消しやすいでしょう。

<デイリーハズルズの例>

- ・仕事の量が多すぎて疲れる
- ・今の仕事が好きになれない
- ・恋人(妻)と口げんかをした
- ・どうしてもやらなければならない締め切りがある
- ・自分の外見や容姿に自信がもてない
- ・コンピューターやスマホの操作についていけない
- ・朝夕の通勤ラッシュがしんどい
- ・終わったことで後悔し続けていることがある

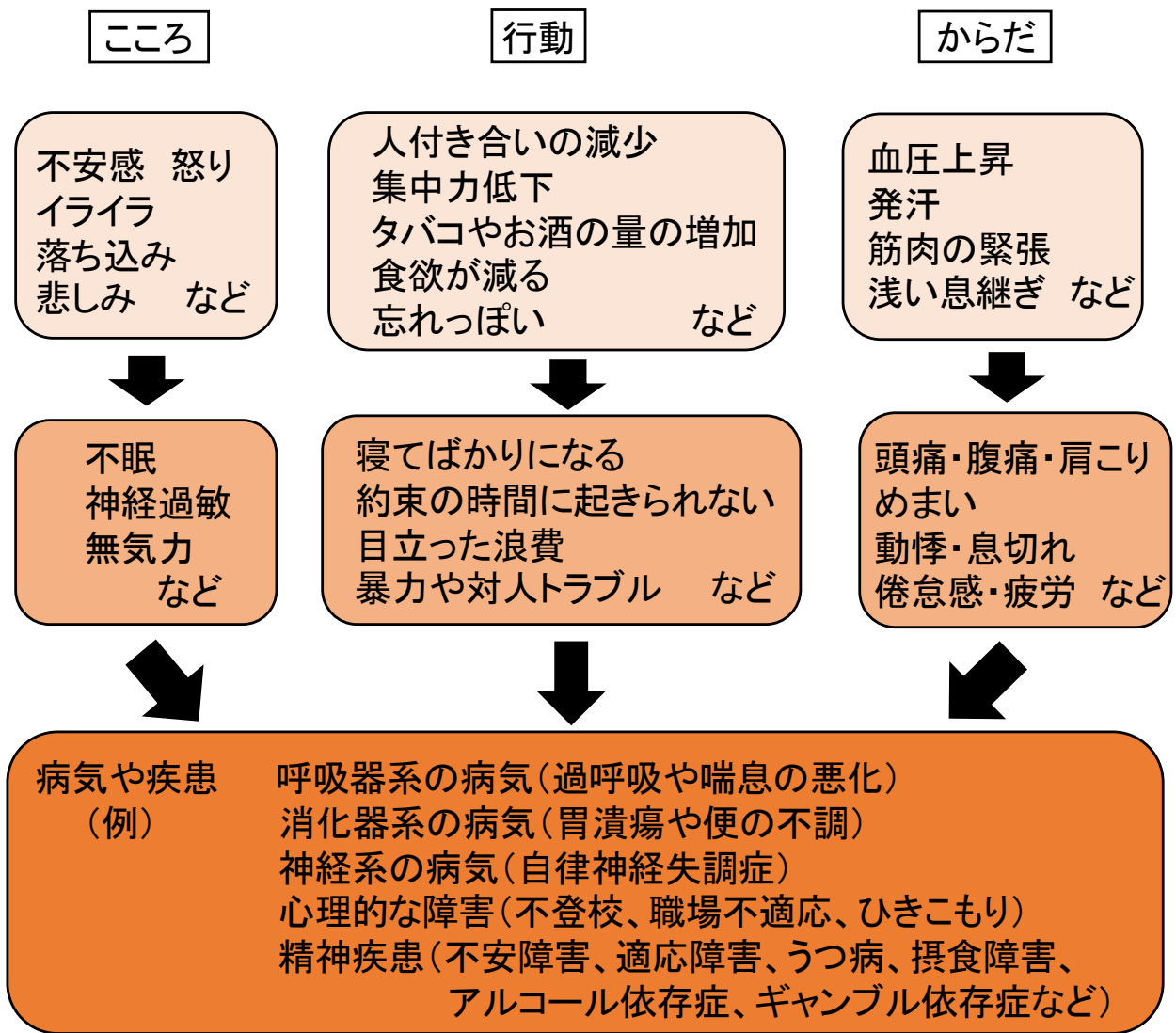


ライフイベントによる影響は、気長にしのごと割り切りを。その間もデイリーハズルズは生じるので、こまめに解消。



3.自分のストレスサインを知る

ストレスを受けていると、何かしらストレスサインが出ます。一過性ならば問題ないですが、気づかないままストレスを受け続けると、病気や障害が起きる可能性があります。



会社勤めの方は『ストレスチェック』があるので、自分の状態を知る良い機会です。けれども、生活していると心身の状態はよく変わります。自分のストレスサインを知りましょう。

- ・仕事のスピードが落ちた
- ・愚痴が増えた などシンプルなものもいいよ！



3. ストレスをためないために



(1) ライフスタイルは重要

- 寝る時間や起きる時間は、休日もなるべく一定に。
リズムに慣れると、眠りに就きやすくなります。
- 朝食をとると体温が上がり、体が活動モードになります。
- 夕食は、寝る2時間前までが理想的。
夜遅く食べると太りやすく、翌朝の朝食も抜きがち。
- 日光をほどよく浴びると、肌のターンオーバーがスムーズになり、睡眠のためのホルモンが作られます。
- 入浴は、寝る時間の1時間以上前に。
温まった後にゆっくり体温がさがる途中で眠気がきます。
- 寝る前のお酒は、寝つきをよくしますが、睡眠の後半は眠りが浅くなります。夜中に起きることが増えます。

(2) 考え方のクセを知り、楽になろう

ストレスは、受け止め方によって、同じできごとでも「良いストレス」にも「悪いストレス」にもなります。例えば仕事でミスをしたとして、真面目な人は、より「悪いストレス」と感じやすいでしょう。失敗を糧にするタイプの人には、たとえミスをして、むしろ「良いストレス」としてやる気になるかもしれません。

ストレスが「悪いストレス」になるか「良いストレス」になるかは、その人の受け止め方、「考え方のクセ」が影響します。

考え方のクセを知ろう いろいろな「考え方のクセ」の例です。

先読み	<p>自分で悲観的な予測をたてて、いつの間にか自分の行動を制限してしまい、予想通り失敗してしまいやすいこと。</p> <ul style="list-style-type: none">• 理由もなく、良くない方に想像してしまうことがある• 何か悪いことがあると、何度も悪いことが起こるような気がする。
べき思考	<p>「こうするべきだ」「あのようにするべきでなかった」と、過去のことを思い出し悩んだり、必要以上に自分にプレッシャーをかけること。</p> <ul style="list-style-type: none">• 「～すべきだったのに」と、後悔することが多い。• 一度立てた計画は、なんとしてもやりとげたい。
思いこみ	<p>自分が気になっていることばかりに目を向けて、根拠があまりないのに、自分の考えが正しいと思いこんでしまう。 自分の関心のあることは大きくとらえて、自分の考えや予想に合わないことは小さく考え、見逃してしまうこと。</p> <ul style="list-style-type: none">• 一つでも良くないことがあると、全部だめだと感じる。• 自分の失敗や短所は気になるが、自分の成功や長所には自信がもてない。
深読み	<p>相手の気持ちを一方的に予想して、「そうにちがいない」と決めつけてしまう。相手の心を想像し読んでしまいがち。本当かどうか確かめないことが多い。</p> <ul style="list-style-type: none">• 人とトラブルがあると「相手が私を嫌いになった」と感じやすい。• 人の言動を見て、「あの人は私をさけている」と感じることもある。
自己批判	<p>良くないことが起きると、「自分のせいだ」と考え、自分を責めてしまう。良いことがあっても「自分ががんばった結果」とは思えない。</p> <ul style="list-style-type: none">• 自分に関係がないと分かっていることでも、自分に関連づけて考えることがある。• トラブルやミスがあると、自分に関係なくても、自分を責める方である。
白黒思考	<p>あいまいな状態に耐えられず、ものごとを白か黒かという極端な考え方で割り切ろうとする。「～かもしれない」という、例外を見逃してしまいやすい。</p> <ul style="list-style-type: none">• 「最高」と「最悪」のどちらかしかないと、極端に考える方である。• ものごとを白か黒のどちらかだと考えやすい。

「考え方のクセ」は、長い時間をかけて自然と身についたものです。もし、『自分は、また同じようなことで悩んでいるな』と気づけたとしても、すぐに切りかえるのは誰でも難しいものです。

そんなときは、ここに書かれているポイントを思い出してください。

自分を観察

普段の生活のなかで、困ったときの自分を観察してみましょう。日ごろ辛かったり困ったとき、とっさに思いうかぶ「考え方のクセ」に振り回されていませんか？
まずは気づく練習をしていきましょう。

ふりかえる

落ち込んでいるとき、このパンフレットをパッと見られるようにしましょう。繰り返すことで少しずつ身につけていきます。

相談

「考え方のクセ」は手ごわい相手です。ひとりで考えても、抜け出せないこともあります。もしも「適応的思考」が浮かばないときは、自分の「考え方のクセ」に“とらわれて”います。
相談相手を何人か見つけておきましょう。思いもよらないアイデアを言われるかもしれません。でもまずは「自分に合うか分からなくても、色々な意見を取り入れてみよう」と考えてみることも大切なポイントです。

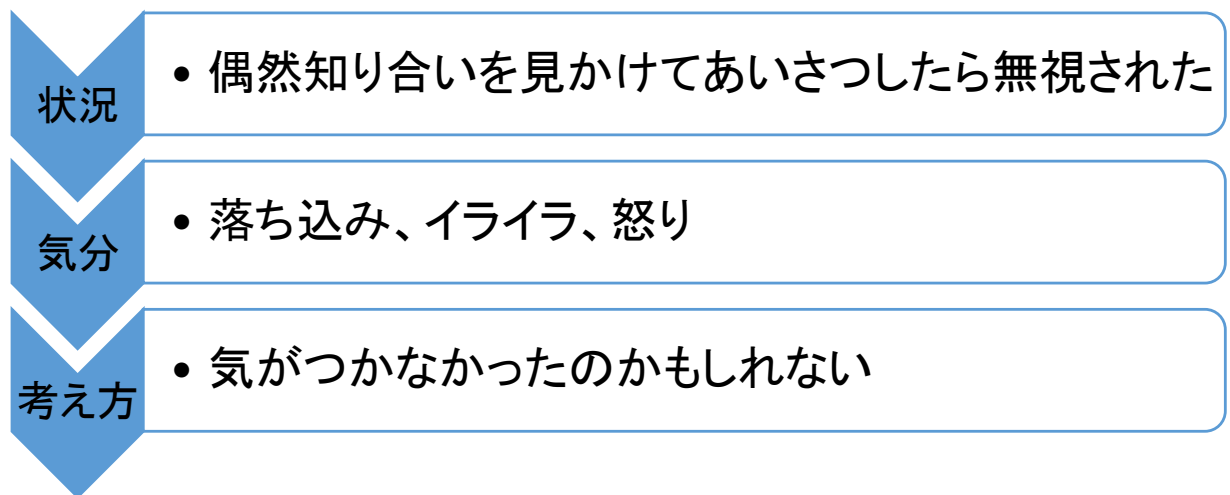


考え方

「考え方のクセ」をどう修正したら、少し楽になるか、過ごしやすくなるか考えてみましょう。このように、楽になる考え方を「適応的思考」といいます。「すぐにはそんな風に考えを変えられない」と思うかもしれませんが、まずはできるだけ「こう変えたら楽になる」というアイデアを出してください。

適応的思考を利用した「認知行動療法」にチャレンジ！

最近、不安になったりイライラしたことはありませんか？
そのときに浮かんだ考えを、気分が楽になる考えに変えてみましょう。「気分が楽になる考え」を思いつくには少しコツが必要です。



このように
考え方を変えることで少し気分が楽になるかもしれません。

(3) 困ったときは誰かに話してみよう



困ったときやつらいときに話を聞いてもらうだけでも楽になることがあります。話してみたら解決策が見つかったり、そんなふうに考えようと思えたりすることもあります。

相談に乗ってもらえた安心感で落ち着くかもしれません。日頃から、気軽に話せる人が何人かいるといいですね。

5.こころの病気の初期サインに気付く

(1) 次の症状が続くときは、専門機関に相談を

- 気分が沈む 憂うつ
- 何をするにも元気が出ない
- イライラする 怒りっぽい
- 理由もないのに、不安な気持ちになる
- 気持ちが落ち着かない
- 胸がドキドキする 息苦しい
- 周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる
- 誰かが自分の悪口を言っている
- 何も食べたくない 食事がおいしくない
- なかなか寝付けられない 熟睡できない
- 何度も目が覚める



(2) 周りの人が気づきやすい変化

- 服装が乱れてきた
- 急に痩せた 太った
- 感情の変化が激しくなった
- 表情が暗くなった
- 一人になりたがる
- 不満、トラブルが増えた
- 独り言が増えた
- 他人の視線を気にするようになった
- 遅刻や休みが増えた
- ぼんやりしていることが多い
- ミスや物忘れが多い
- 体に不自然な傷がある



6. 専門機関への相談や受診をするときは？

(1) 初診の際にどんなことを聞かれるの？

- いま相談したい症状は？困っていることは？
- それはいつ頃からありますか？
- きっかけと思われること(原因)はありますか？
- 来院することになった経緯
- 治療、入院に関する希望
- 過去に精神科、心療内科を受診したことはありますか？
- 現在服用している薬はありますか？
- 過去に病気やケガで病院にかかったことはありますか？
- アレルギーはありますか？



(2) 症状や希望を上手く医師に伝えるには

自分のこころの状態を伝えるのは、難しいことです。整理して話すことが不安な場合には、伝えたいことを事前に紙に書いて持っていくと安心かもしれません。

また、事前に医療機関のスタッフが話を聞いて、主治医に伝えてくれるという方法もあります。

(3) 医療機関を受診したいけど...

こころの病気について、医療機関を受診したいと思っても、まずどのように受診すればよいのか戸惑うかもしれません。そんな時は、保健所、保健センター、精神保健福祉センターに相談することができます。

また、こころの病気を診る医療機関には、精神科、精神神経科、心療内科等があります。予約が必要な場合もありますし、詳細は電話等で事前に問い合わせるのがよいでしょう。

7.こころの病気について理解を深めましょう

(1)こころの病気は誰でもかかりうる病気です

こころの病気で病院に通院や入院する人は、国内で約420万人にのぼります。これは日本人のおよそ30人に1人の割合です。生涯を通して5人に1人がこころの病気にかかるともいわれています。こころの病気は特別な人がかかるものではなく、誰でもかかる可能性のある病気といえるでしょう。

(2)こころの病気は回復しうる病気です

こころの病気にかかっても、多くの場合は治療により回復し、社会の中で安定した生活をおくることができるようになります。最近では、効果が高く副作用の少ない治療薬もでています。

こころの病気になった場合は、体の病気と同じように治療を受けることが何よりも大切です。ただし、早く治そうと焦って無理をすると、回復が遅れることがあります。

「焦らず、じっくりと治す」という気持ちで臨むことが回復への近道です。



(3)こころの病気を正しく理解しましょう

こころの病気はからだの病気やケガと違って、本人が苦しんでいても周囲からわかりにくい特徴があります。なので、知らないうちに無理をさせたり、傷つけていたり、症状を悪化させているかもしれません。みんながこころの病気を正しく理解することがとても大切です。

おわりに

『ストレス』と自分自身の『考え方のクセ』との関係に着目し、パンフレットを作製しました。考え方のクセは誰もがもっています。ご自身のクセについて、興味関心をもっていただき、“自分を知って、今よりも楽に過ごす”ということに役立てていただけたらと思います。

ご相談をご希望される場合は、下記のお気軽にお問い合わせください。

松山記念病院 地域連携室

電話 089-925-3394

受付時間 8:00~17:00(平日のみ)