

ご視聴ありがとうございます
セミナーで使用する
資料の一部です😊
(順不同となっております)



STRESS 解消法

CONTENTS

- ① ストレス反応
- ② ストレス状態の徴候
- ③ ストレスへの対処・解消法

ストレス反応とは

ストレスの原因となるもの
= ストレッサー



毎日人の体に起こっている反応

押し返す力 = ストレス反応

様々なストレス

ストレスは毎日必ずあります

物理的ストレス

寒い・熱い・うるさい
悪臭など

社会的ストレス

人間関係
社会情勢の変化など

心理・情緒的 ストレス

緊張・不安・悩み・怒り
憎しみなど

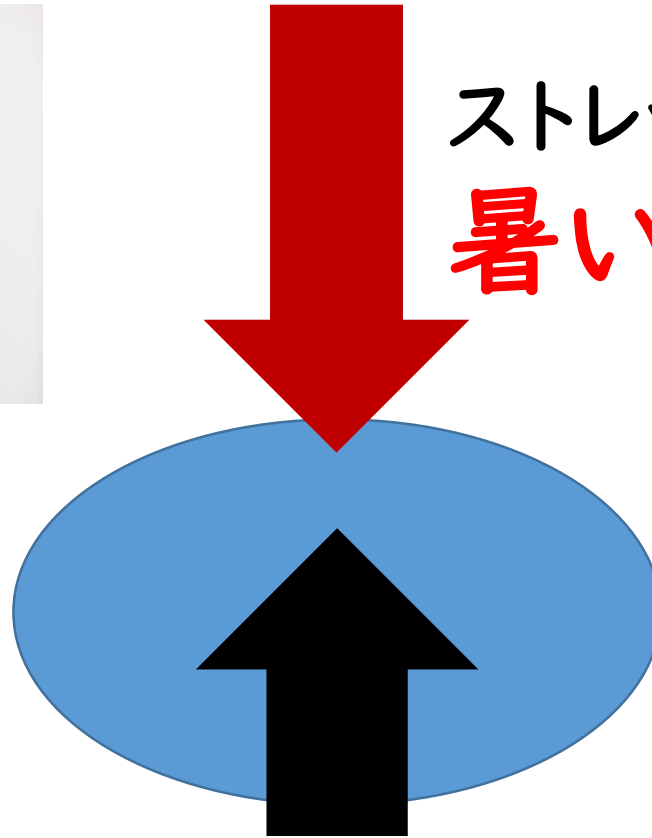
生理的・身体的 ストレス

痛い・苦しい・疲労
不眠・病気

ストレス反応



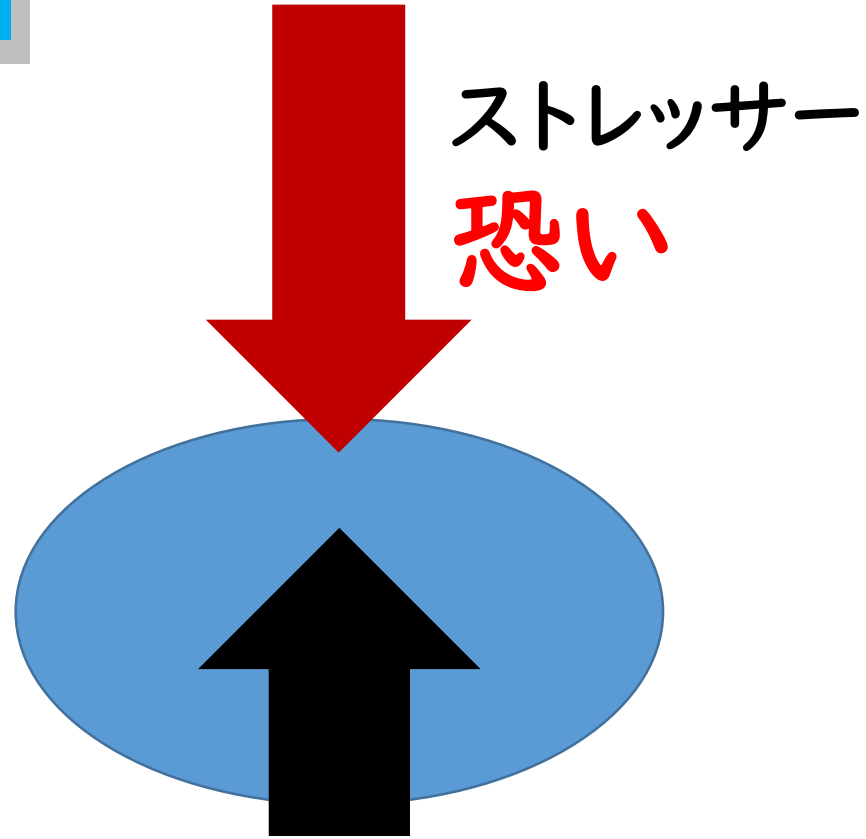
ストレスサー
暑い!!!



押し返す力=ストレス反応
交感神経が興奮

➡汗をかいて体温を下げようとする

ストレス反応



押し返す力=ストレス反応
交感神経が興奮

➡ **アドレナリン分泌** 脈拍・血圧上昇・呼吸数増加
瞳孔散大など **敵と闘おうとする**

ストレス障害

ストレス

自律神経

免疫

バランスが崩れてしまう

内分泌

脳

強いストレスが急にかかったり
ストレスが慢性的にかかると
恒常性のバランスが崩れて
体に異常が発生する

自律神経

ブレーキ
副交感神経



アクセル
交感神経

A stylized illustration of a woman's silhouette in black, wearing a white headband and sunglasses. The background is a faded cityscape with a clock face showing the number 12. The word 'STRESS' is written in large, bold, black letters at the bottom right.

②ストレス状態の徴候

STRESS

ストレス状態だと認める

全身: 疲れやすい・だるい
気力がわかない
筋肉: 首、肩がこる・手足がだるい
偏頭痛がする
感覚系: めまい・音に敏感
睡眠: 寝つきが悪い・眠りが浅い
何度も目覚める
循環器: 動悸・脈がとぶ
消化器: 食欲がない・胃もたれ
吐き気・下痢・胃が痛い



日本人は無理をしすぎ

ストレスを感じやすい人

性格	特徴
模範的タイプ	まじめで几帳面。責任感が強く努力家で妥協知らずの完璧主義者。最もストレスを感じやすい。何事もこうあるべきと強い考えを持つ。
自分勝手タイプ	何事も人の失敗が許せないタイプ。その怒りがストレスサーとなる。自分の思い通りにならないと気が済まない、頭ごなしに決めつける人。
うなずきタイプ	内向的でおとなしく、嫌とはいえないタイプ。嫌な事でも断れないので、あとになってもくよくよと悩んだりする自己嫌悪型。
取り越し苦労タイプ	あれこれ気にしてばかり。心配性でいつもあれこれ気にして心が休まらないタイプ。他人に気を使ってばかりいる人。

ストレス耐性

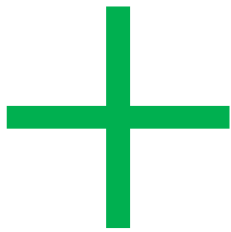
耐性の素質	説明
感知能力	ストレッサーがあってもそれに気付くか、気付かないか。ストレス状態になっても無頓着ならストレスに耐えることができる（むしろストレスと気付かない）
回避能力	ストレスを作りやすい性格か否か。例えば、多少は人の指図やいいなりになってもいいと思っている人は、ストレスを感じにくい。
根本の処理能力	ストレスの原因自体をなくす手段を持っている人はストレスに強い。苦手な人とは上手に付き合う人。ストレスになりそうな事には近づかない人。
転換能力	ストレスをプラスに変換する能力。逆境をばねにする。
経験	過去にストレスを経験して乗り越えた人は同じストレスに合った時にストレス状態になりにくい。
容量	ストレスをためられる容量。自分の許容範囲内のストレスならストレスと感じないでいられる。

③ ストレスへの対処・解消法



考え方

コップにお水が半分



まだ半分も残ってる😊

もう半分しかない・・・

事実は変わらないのであれば、前向きに考えたほうが絶対に得です。

ストレス対処法

➤ 目の前のことから片付ける

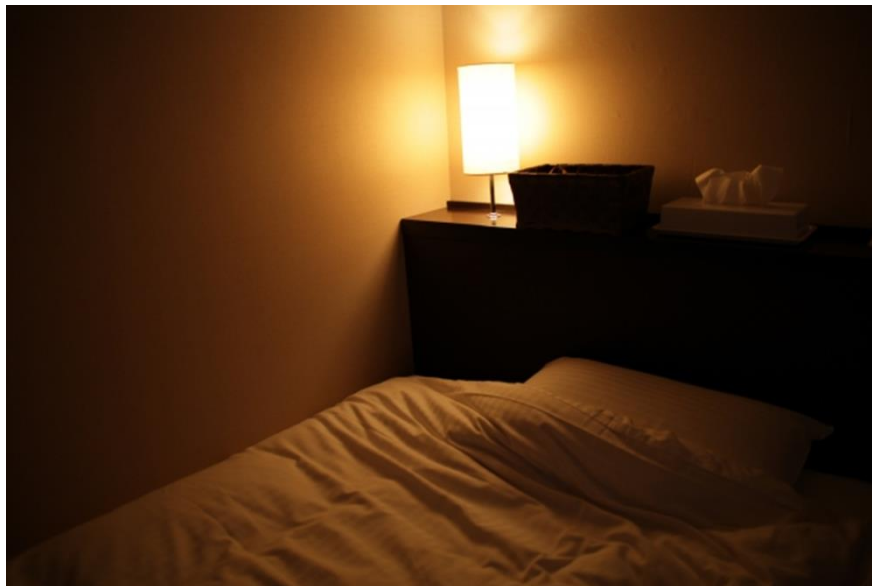
「あのとき、ああしておけばよかった」と過去に固執したり「これからどうなるのか」と未来に不安を抱くひとがいます。思い悩まないためには、今日の前にあることに集中するとよいです。

「本当は今はこちらをしないといけない」を実行しないと、それが不安につながります。

やるべき事、決めたことはすぐに実行する。

不安（予期不安）の90%は現実には起こりません。
まずは行動するのが大事です。

睡眠



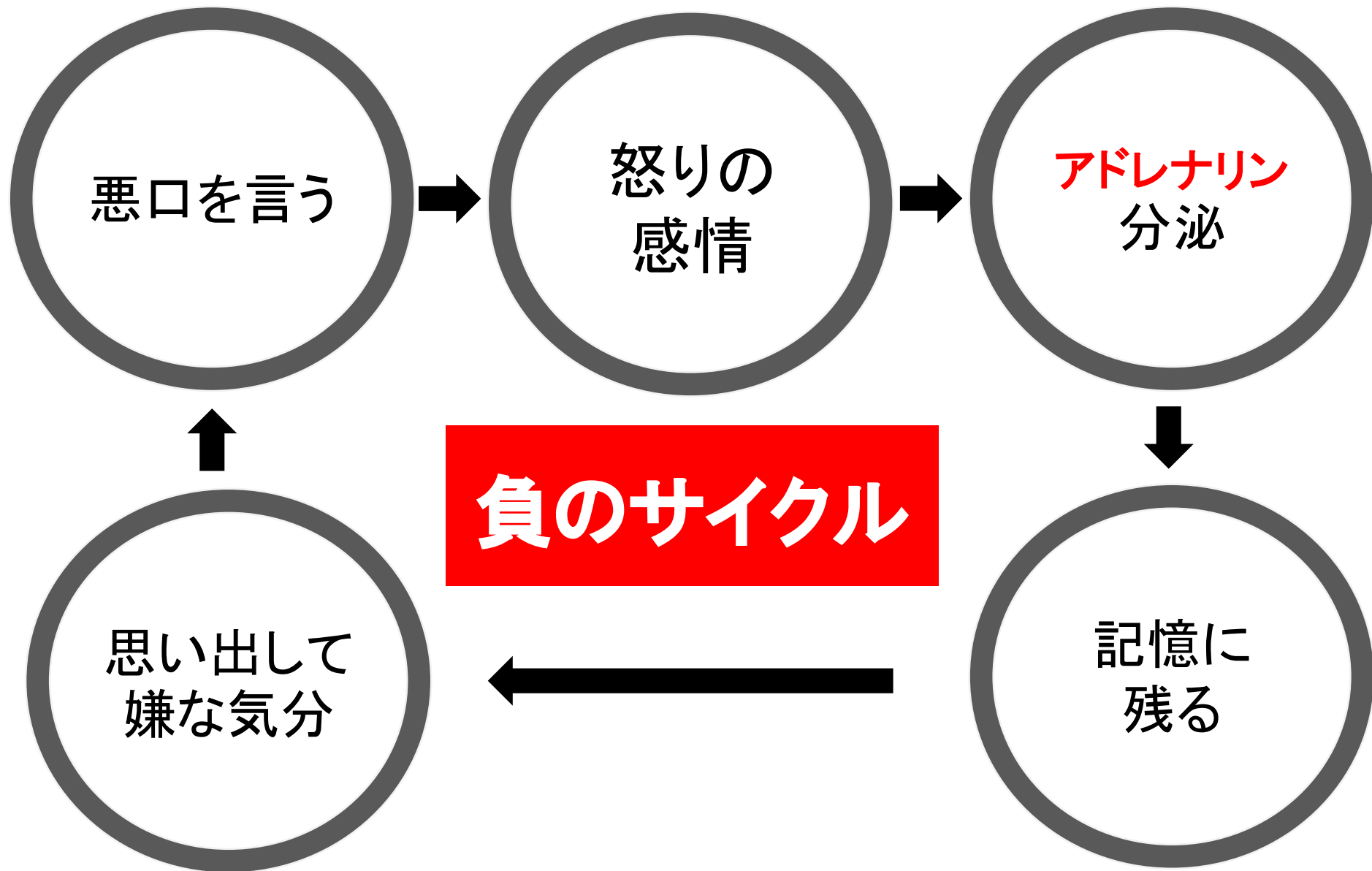
最強のストレス解消法と言われる

質のいい睡眠をとる方法

交感神経➡副交感神経へシフトさせる

7時間以上睡眠すると良い

悪口とストレス



人生のスパイス



生理学者
ハンス・セリエ



ストレスは人生のスパイス

どうせ溜まるストレスならうまく付き合おう!