

第15回のテーマ

ストレスとストレスマネジメント

仕事や生活など、ストレスは日常の中で誰しもが感じています。しかし、ストレスによって抑うつや不安、疲労感や不眠などの症状が出ることもあります。心や体に悪影響を及ぼすストレスに対し、適切な対処法（コーピング）をすることによってストレスと上手につきあっていくことが大切です。

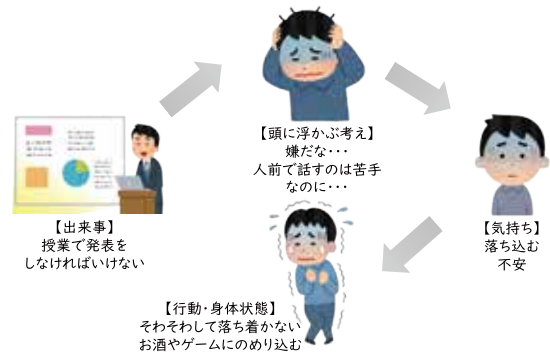
ストレスを引き起こす原因をストレスと呼び、ストレスによるストレスが生じると、ストレスに対する評価（認知）を行い、心と体にストレス反応が生じます。ストレス反応には表1のようなものがあります。

表1 ストレス反応

身体的反応	不眠、食欲不振、疲労感、倦怠感、肩こり、めまい、頭痛、動悸など
心理的反応	不安、イライラ、気分の落ち込み、興味関心の低下、孤独感、集中力の低下、判断力・思考力の低下など
行動的反応	怒りの爆発、引きこもり、過食や拒食、飲酒量・喫煙量の増加、自傷行為、遅刻・欠席の増加など

Aさん（20代男性）を例に、ストレス反応を見てみましょう。Aさんは大学生で、授業の課題で、自分の考えをまとめて発表をすることになりました。Aさんは課題が出たときに、「嫌だなあ。人前で話すのは苦手なのに…」と思いました。気分が落ち込み、不安な気持ちになりました。そしてそわそわして落ち着かないので気を紛らわせるためにお酒を飲んでゲームにのめりこむようになりました。Aさんの場合、ストレスは大学の課題で、ストレスに対する評価は、「嫌だなあ。人前で話すのは苦手なのに…」という認知となります。ストレス反応としては、気分の落ち込みや不安、そわそわして落ち着かない状態は心理的反応、飲酒やゲームにのめりこむことは行動的反応が表れていたと考えられます。

Aさんの心と体



このように、ストレスは心身に様々な影響を与えますが、適切に対処することでストレスの影響を小さくすることができます。Aさんのように、ストレス反応が生じたときにそのまま放置してしまうと、精神的な健康問題に発展してしまうことがあります。そのため、ストレスマネジメントをすることが大切です。ストレスマネジメントには、セルフモニタリングとコーピングが重要です。

セルフモニタリングでは、ストレスとストレスに対する認知、自分の気持ち・感情、ストレス反応を客観的に理解することが大切です。客観視には、紙などに書き出してみるという外在化が役に立ちます。

コーピングには、表2のようなものがあります。

表2 ストレスコーピング

問題焦点型	ストレスそのものに注目し、解決や対策に取り組む
社会的支援探索型	ストレスの解決や対策のために、周囲にアドバイスや協力を求める
認知的再評価型	ストレスに対する捉え方（認知）を見直し、認知を変化させる
情動処理型	ストレスに対する気持ちを人に話すことで気持ちの整理や発散をする
気晴らし型	自分の好きなことなどをしてストレスから離れて気分を晴らす
リラクゼーション型	心身の緊張をほぐしてリラックスする

Aさんの例を挙げると、問題焦点型コーピングは大学の課題に取り組み、発表練習をすること、社会的支援探索型コーピングは先輩に発表練習に付き合ってもらってアドバイスをもらうこと、認知的再評価型コーピングはこの発表を乗り切れば自分は成長できるはずだと言い聞かせて自分を励ますこと、情動処理型コーピングは友人に課題の愚痴を聞いてもらうこと、気晴らし型コーピングはAさんが好きなカラオケに行って気分転換をすること、リラクゼーション型コーピングはゆっくりお風呂に入って体の緊張をほぐすことなどが、コーピングとして考えられます。

ストレスの感じ方は人それぞれ違います。ストレスを感じることは悪い事ばかりではありません。ストレスを感じたときにそれを乗り越えることで人を成長させてくれるという良い面もあります。大切なのは、自分や看護の対象者にとって何がストレスで、どんな反応が出ているのか理解し、対処していくということです。ストレスと上手につきあっていく方法を身につけましょう。

次回、コミュニケーション機能のアセスメントの予定です。

