

けんこう静岡

第155号

令和5年
(2023年)
10月1日(日)

発行 1部50円 年200円
(送料別)

発行所
静岡県予防医学協会
https://www.shsa.net/

(静岡市東区) 〒421-2232 静岡市東区浅野3-2-3 054-627-7766
(静岡市東区) 〒420-0833 静岡市東区浅野2-11-3 054-639-6382
(静岡市東区) 〒420-0833 静岡市東区浅野2-19-4 054-639-6384
(静岡市東区) 〒410-0811 静岡市東区1218-1 054-921-1834
(浜松市東区) 〒430-0866 浜松市東区下石町960 053-422-7868
印刷 徳田印刷機



身近なストレスコーピング

「ストレスをため込み過ぎないために」

静岡県公認心理師協会 会長 平岡 篤武

生活していく上でストレスが全く無いという訳にはいきませんが、子どもを育てる上でも、避けられないストレスを乗り越えられるよう子どもをどう支援するかということが、各年代によって発達課題(反抗期、入試、家族からの自立など)となる重要なテーマでもあります。このようなストレスと日々つき合うに当たって、ストレスをあまりため込み過ぎないために、参考となる取り組みについて簡単に紹介をしたしたいと思います。

1 ストレスとストレスコーピングについて
人は何らかの原因によって刺激(ストレスorストレッサー)を受けると、心や身体に緊張状態が生じることがあります。この状態のことを「ストレス」といいます。ストレスがあると心や身体に変化(ストレス反応)が生じるようになります。ストレスは思いのほかではありませんが、人は強いストレスには意識的・無意識的に様々な緊張状態を緩和させようとする対応策を試みます。これを「ストレスコーピング」と呼びます。つまり、ストレスorストレッサー(原因)となる刺激によって「ストレス(心や体の緊張状態)が生じ、それによりストレス反応(心や身体の変化)」が現れ、「ストレスコーピング(緊張緩和の対応策)」でストレス緩和を試みる、という外部からの刺激とそれへの反応の連鎖が心身に起きているのです。

2 ストレス反応について
ストレス反応を生理学的にみると、脳部から刺激が大脳辺縁系にある感情を扱う「扁桃体」に刺激し、扁桃体は「不安」を伝えます。すると、交感神経系が活性化されるホルモンが脳幹から出され、「闘争(対抗)」「逃走(回避)」の行動が促されます。同時にそれを抑える別のホルモンが

分泌されて、交感神経の興奮が過剰にならないような調整もされます。しかし、あまりに強いストレスが強く、継続すると、この調整が上手く働かないことになり、心配な症状に繋がる場合が出てきてしまいます。

3 脳構造とストレスコーピング
脳の特性として、右脳左脳という言葉を用いたことのあると思います。それ以外にも脳の機能を説明する切り口があるのですが、ここでは「脳」という点で見ていきます。
「脳」という点で見たとき、発達した上部と下部があります。下部はより動物的、直感的な行動を扱っていて、強い「ストレス」を感じ、考えをめぐらす「闘争」や「逃走」反応が引き起こされます。相手に対抗できるような闘争し、かなわないような逃走する、どちらの判断もできない程、圧倒されたら困る、判断ができません。一方、上部は情報を取り込み、判断し、想像したり、計画したりと、言葉を使ってより複雑で高度な分析的思考の調整を行い、その処理スピードは下部より遅くなります。ど

の上でパラパラに働かないで、行き来でき、統合的に機能することが重要になります。つまり、困難なことに直面しても感情に過度に振り回されず、冷静さを取り戻して考え対処できるということです。

ストレスコーピングをこの二層構造の点から考えてみますと、上部へのアプローチは認知的(考える)コーピング、下部へのアプローチは行動的(動く)コーピングと呼ぶことができます。前者をトップダウン、後者をボトムアップと呼ぶこともあります。認知的コーピングには、自分がどう感じるかを、考え方を整えてみる、自分を励ましてくれる人がいることを確認する、上手くいった時をイメージする、身体感覚に注意を向けるなどがあります。行動的コー

ピングには、身体を動かす、趣味を楽しむ、誰かと会食するなどがあります。誰かと会食するなどのことがあります。

4 チャレンジしてみよう
ここでは、行動的コーピングの一つである、丹田呼吸法と漸進的弛緩法を紹介したいと思います。丹田呼吸法とは、私たちは普段呼吸器位で生活をしていて、そのため、呼吸が浅くなっています。このため、呼吸が浅くなると、自然に認知的コーピングに自動的に処理しようとする傾向があります。呼吸が浅くなると、呼吸器位で生活している、呼吸が浅くなると、自然に認知的コーピングに自動的に処理しようとする傾向があります。呼吸が浅くなると、呼吸器位で生活している、呼吸が浅くなると、自然に認知的コーピングに自動的に処理しようとする傾向があります。

丹田呼吸法(丹田・お前の下あたり)
お前の下を意識して(手を置いて)もよいでしょう、1、2、3と吸って、「4、5、6、7、8、9、10」と吐くイメージです。目は閉じて、聞いていても構いません。息を長く吐くことで、心拍数、血圧が下がります。自分なりのペースで呼吸が続くと、安定感が感じられます。周りの音や世界が遠くで感じられることがあるかもしれません。

● 漸進的弛緩法
①まず、丹田呼吸法で安定感を感じます。②肩、肘、手首、足首、足、膝、腰、肩、首、腕、頭の順に力を込め、そのまま足首、腰、お尻、首、腕、頭の順に力を込め、同時に首に力を入れて、同様に行います。③最後に顔です(コネクタの人は注意して下さい)。目をぎゅっとつぶり、同時に顔面に力を入れて、5秒ほど保ってから急に力を抜きます。

④最後に顔に力を込め、そのまま足首、腰、お尻、首、腕、頭の順に力を込め、同時に首に力を入れて、同様に行います。⑤最後に顔です(コネクタの人は注意して下さい)。目をぎゅっとつぶり、同時に顔面に力を入れて、5秒ほど保ってから急に力を抜きます。

⑥最後に顔に力を込め、そのまま足首、腰、お尻、首、腕、頭の順に力を込め、同時に首に力を入れて、同様に行います。⑦最後に顔です(コネクタの人は注意して下さい)。目をぎゅっとつぶり、同時に顔面に力を入れて、5秒ほど保ってから急に力を抜きます。

⑧最後に顔に力を込め、そのまま足首、腰、お尻、首、腕、頭の順に力を込め、同時に首に力を入れて、同様に行います。⑨最後に顔です(コネクタの人は注意して下さい)。目をぎゅっとつぶり、同時に顔面に力を入れて、5秒ほど保ってから急に力を抜きます。

⑩最後に顔に力を込め、そのまま足首、腰、お尻、首、腕、頭の順に力を込め、同時に首に力を入れて、同様に行います。⑪最後に顔です(コネクタの人は注意して下さい)。目をぎゅっとつぶり、同時に顔面に力を入れて、5秒ほど保ってから急に力を抜きます。

⑫最後に顔に力を込め、そのまま足首、腰、お尻、首、腕、頭の順に力を込め、同時に首に力を入れて、同様に行います。⑬最後に顔です(コネクタの人は注意して下さい)。目をぎゅっとつぶり、同時に顔面に力を入れて、5秒ほど保ってから急に力を抜きます。

⑭最後に顔に力を込め、そのまま足首、腰、お尻、首、腕、頭の順に力を込め、同時に首に力を入れて、同様に行います。⑮最後に顔です(コネクタの人は注意して下さい)。目をぎゅっとつぶり、同時に顔面に力を入れて、5秒ほど保ってから急に力を抜きます。

⑯最後に顔に力を込め、そのまま足首、腰、お尻、首、腕、頭の順に力を込め、同時に首に力を入れて、同様に行います。⑰最後に顔です(コネクタの人は注意して下さい)。目をぎゅっとつぶり、同時に顔面に力を入れて、5秒ほど保ってから急に力を抜きます。

本会について
静岡県公認心理師協会とは
静岡県在住または活動の公認心理師または臨床心理士の組織団体です。会員相互の交流と情報交換を行い、公認心理師・臨床心理士としての資質向上のための研修の機会を設けることを目的としています。
公認心理師とは
公認心理師は、保健医療、福祉、教育その他の分野において心理学に関する専門的知識及び技術により、心理に関する支援を要する人やその周辺の人への相談、指導を行う心理専門職の臨床資格です。心の健康に関する知識の普及を図るための教育や情報提供も業務として位置づけられています。
臨床心理士とは
臨床心理士は、文部科学省認可の公益財団法人日本臨床心理士資格認定協会が資格審査に合格し、認定を受けている心理専門職です。資格は5年ごとの審査が行われ、心理臨床能力の維持・発展のために、研修や研究が義務づけられています。

事務所住所 〒420-8066 静岡市駿河区東町3番6号サンシティ東301号
電話 054-284-1450
メール office@shizuka-cpp.jp
ホームページ http://cpp-shizuoka.maih.jp/index.html

—あなたに必要な検査—
ヘルスポートでは人間ドックの基本項目にプラスして様々なオプション検査を選択できます。年齢、性別、別になる症状や身体の部位からお客さまに合った検査項目を自由にカスタマイズされてみてはいかがでしょうか。

脳検査・心臓検査発症リスク検査
LOX-index
[ロックス・インデックス]
簡単な採血検査

総合健診センター ヘルスポート
〒426-8638 藤枝市善左衛門2-19-8
0120-39-6460
TEL 054-636-6460
FAX 054-636-6465

静岡県予防医学協会 健康診断施設

令和6年4月OPEN!

▶ 静岡市駿河区丸子新田 186-5



INFORMATION

施設概要

名称 公益財団法人 静岡県予防医学協会
所在地 〒421-0111 静岡市駿河区丸子新田186-5
電話 054-636-6461 (健康増進課)

施設認定・検査実施機関

公益財団法人予防医学事業中央会静岡支部・公益財団法人全国労働衛生団体連合会会員・労働衛生サービス機能評価認定施設・プライバシーマーク認定施設・全国健康保険協会管掌予防検診実施機関・新生児マスキューリング検査実施機関

アクセス



● 公共交通機関でお越しの方

- バス JR静岡駅北口「バスターミナル7番目」丸子線「中部国道線」に乗車【手越駅】下車 バス下車後徒歩5分(400m)
- タクシー 静岡駅より8分

【車でのお越しの方(駐車場21台)】
東名高速道路 静岡ICより車で8分

スマホからはGoogleマップをご利用ください。

健康診断先・受付時間

 0120-39-6460 予約センター
予約受付時間：9時30分～15時30分

公益財団法人 静岡県予防医学協会
<https://www.shsa.net/>
〒421-0111 静岡県静岡市駿河区丸子新田186-5




静岡市駿河区丸子新田に健康診断施設がオープン

公益財団法人 静岡県予防医学協会

各種健康診断を承ります

定期健康診断・雇用時健康診断・特殊健康診断
特定健康診断・特定保健指導・婦人科検診・各種がん検診

静岡県予防医学協会 健康診断施設 令和6年4月オープン

みなさまの健康を守り、地域と社会に貢献します。

健康診断のエキスパートとして、くつろぎの空間でゆとりの健診を提供します。また、医師・保健師・管理栄養士による健康・運動・食事・メンタルヘルスなど、みなさまの大切な健康のパートナーとしての確かなアドバイスをしています。

レディースフロア

待合フロア

FLOOR MAP

- 3F **レディースフロア**
 - ① 待合フロア
 - ② 婦人科検診室
 - ③ 乳房X線室
 - ④ 男子更衣室
 - ⑤ 女子更衣室
 - ⑥ 採血及び各種検査室
 - ⑦ 心電図検査室
 - ⑧ エコー検査室
 - ⑨ 胸部X線室
 - ⑩ 診療室
- 2F
- 1F ⑪ 玄関ロビー・受付

スタッフスペース

入口

ホームページはこちら
<https://www.shsa.net/>

QRコード