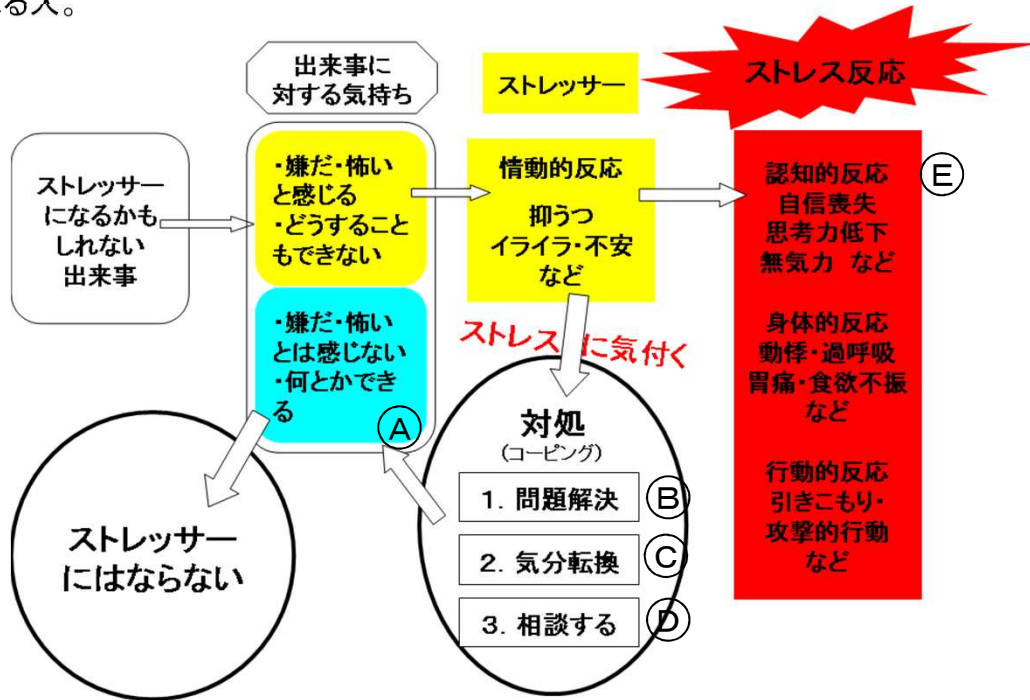


「ストレス」と付き合う

10年ほど前から「ストレスマネジメント」ということばが盛んにつかわれるようになりました。「マネジメント」=「取り扱い(方)・やりくり」ということから「解消」よりも「付き合う」というニュアンスです。**あなたはストレスとどう付き合っていますか？**

では、1つ例を挙げます。家事や仕事が多量にたまってしまった時、あなたはどのようにしますか？
①たまって何とかなるという人 **②**嫌だと思うが、どうしたら片付くか考える人 **③**まずは置いて、気分転換しようという人 **④**誰かに相談しようという人、**⑤**ためこんでしまったと思い自己嫌悪になる人。



上の図は有名なストレスの図です。出来事をどう受け止めて、どう対処するかを重要視しています。先ほどの例の**①②③④⑤**は上のようにあてはまります。**①**は最初からストレスに感じない場合。**②③④**のようにストレスに気づいて対処をすることで「何とかできる」と思えばストレスは軽減します。**⑤**のようにストレスに対処できないとストレス反応を引き起してしまいます。

ストレスとの付き合い方の傾向

一般的にストレスに対して、男性は問題解決しようとする事が多く、女性は気分転換しようとする事が多いようです。また、糖尿病患者は気分転換しようとする事が多いようです。

どうやってストレスと付き合うのがいいのか？

ストレスとどう付き合うのが良いのか？これについてはストレスの元を問題解決できるのが一番よいですが、それしか頭がないと余裕がなくなり、余計にストレスを感じてしまいます。気分転換だけでは、問題を棚上げしているだけで、余計に問題が大きくなりストレスが増えます。

大切なのは自分のストレスに気づくこと。ストレスと付き合うために「適度ながんばり」と「休息」のバランスをとり、気分転換を上手にして、問題に取り組むことで

す災害など大きすぎるストレスからは一時的に逃げることも必要です。しかし、一般的なストレスはうまく「付き合う」ことにより、「成長のためのストレス」、「ストレスをエネルギーにする」、「善玉ストレス」になると考えてはいかがでしょうか？



次号(12月版)は看護師さんからのお話です。

糖尿病瓦版

平成二四年十月版(隔月発行)
春日井市民病院
糖尿病療養指導グループ発行

担当 臨床心理士