

# Shiny+

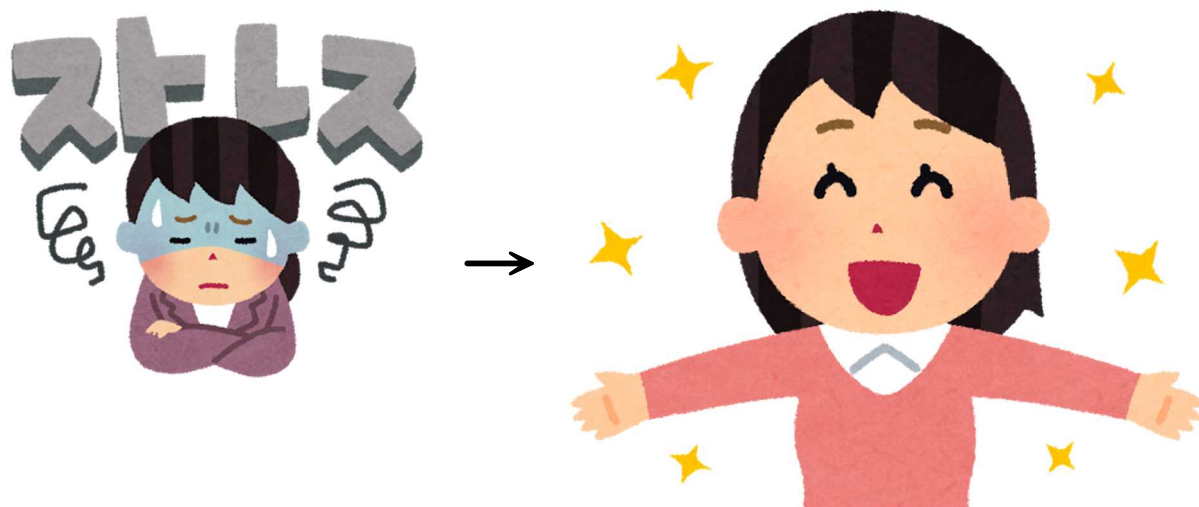
## ストレスと上手に付き合おう！

皆さん、コロナで不安な日々が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。医療センターデイケアでは皆さんに少しでも安心かつ安全に過ごしてもらおうと様々な議論、検討がなされており、デイケア1年目の私はあっぴあっぴしています。

さて、私たちはこのストレスが高まりやすい状況を健康的に乗り切るという意味合いも込めて、先日就労準備プログラムの一環として改めてストレスについて学びました。

彼<sup>てき</sup>を知り、己を知れば百戦危うからず

といったのは誰でしたっけ？ 孫子かな？ ナポレオンかな？ まあ、とにかく紹介していきましょう！



## 1. わたしのストレッサー、ストレス反応って何だろう？

ストレスとはある刺激によって心身に負荷がかかった状態をいいます。ストレスがかかった時、もしくは普段の状態に戻ろうとしたときに体や心が動き、「イライラ」「眠れない」など心身に起こる変化をストレス反応、それが起こる原因になった刺激をストレッサーと言います。このことを踏まえたうえで、みんなで自分にとってのストレッサー、ストレス反応について考えてみました

→ストレッサーとしては、仕事を始めた時／辞めたとき、お金の余裕がないときなど色々ありますね。音や混んでいる場所など環境要因を挙げている人もいました。自分がどんなことでストレスを感じやすいのかを普段から意識しておくことは大切です。

→また、ストレス反応については、嗜好品の消費量が増えたり、忘れ物が多くなったりという話が上がっていました。我慢が足りないとか、やる気がないなどと誤解しないようにしたいですね。



## 2. ストレスがわたしたちに与える影響とそのサイン

また、ストレスを無くすのではなく、丁度よいレベルにすることが大切だということも学びました。ストレスが高い状態はしんどいですが、ストレスがない（≠することがない）状態もしんどいですよ？ ストレスを丁度よいレベルにするには、早めに気づき、対処することが必要ということで、ストレスが高まり調子を崩し始めた時のサインや逆に調子がいい時のサインについて考えました。

→調子を崩し始めた時のサインでは、ジャンクフードが食べたくなるなどといった意見が出てきました。疲れると味付けが濃く、刺激が強いものが欲しくなるという意見もありました。確かに私もそんなところがあります。

→また、調子がいいときのサインとしては、コニタンが“いつもやっている家事が手早くできる”と言っていましたね。流石、カジダンは言うことが違います。私にと

ってのサインはしっかりと寝られていることかなと思います。調子がいいときは寝たほうがいいと思えば、ズルズルテレビを見ずに、さっと寝られます。このように、自分がどういう状態なのかを見極めるサインを意識していると対処法を取りやすいですね。

### 3. ストレスに気づいて対処しよう！

最後に、ストレスがかかった時の対処法についても考えました。適応的な対処法、そうでないものといった分類だけでなく、相談する、リラックスするなどといった対処法にも様々な種類があるということを知りながら、自分が普段よく使っているタイプの対処法と逆にあまり使ってこなかったタイプの対処法を整理しました。「ストレス対処法を増やしたい」という方は多いと思いますが、今まであまり使ってこなかった対処法がうまくいけば、ストレス対処法を増やすことができるかもしれませんね。

→対処法はいろいろあると思いますが、相談する、リラックスするといった適応的なストレス対処法を取りたいものですね。ただ、相談する際には、信頼のおける人に、どんなタイミングで、何を相談するのかなどといった点がポイントになります。日ごろから『ちょっとしんどいくらいなら話せる人』、『すごくしんどい時にでも話せる人』といったように整理しておくことが大切です。

#### 番外編：手芸のススメ

わたくし、生粋の日本男児でして、ボタン一つ自分でつけたことがないという今どきあり得ない人間ですが、最近毛糸のフェルトでちょっとしたものを作ることにハマっています。毛糸のフェルトを専用の針でチクチクしていくと形になっていくのですが、つく時のあの感触が何とも言えません！ 皆さんもやったことがないことにチャレンジすると、意外といいストレス発散法になるかもしれませんよ。

これが私の最初の作品です。棒アイスをつくったつもりなのですが、どうでしょうか？



漫画の中には特定の書店で単行本を買うとオリジナルの特典を配布しているものがありますよね？ 私の家の近くにその対象となっている店舗があるのですが、残念ながらコロナの影響で閉まっています。特典欲しさに5月発売の新刊をそこで買いたいと思っているのですがなかなか開かないために、いまだに5月発売の新刊が買えません（涙） 誘惑に負けて買ってしまおうか、いやいや誘惑に負けてはいけない！

隣に座るコニタンからは何故か「ほめ殺し」とか言われ、「はて何のこと？」と思う今日この頃です。最近、殺虫剤で庭の生け垣の虫は大量に殺しましたが、それは関係ないですよね？

私には2歳と5歳の娘がいます。可愛いのですが、なかなか手ごわく、次から次へと要求を出してきては、「早くやって！」と怒られる毎日です。そんな中で、最近、はっとしたことがありました。2歳の娘が私の絵をかいてくれたのですが、「何しているところ？」と聞くと、“お父さんがお化けにあって泣いているところ”と言うのです。「そうか〜」と答えると、何かハッとしたのか、私の絵の周りに丸を書きだし、“でもこの丸があるから大丈夫”などと言い出したのです。いつもは私の状態に関係なく、矢継ぎ早に「あれしてこれして」と言ってくる娘ですが、ひょっとして気を使ってくれたのかな？と思い、ほろりとしてしまいました。まあ、すぐに上の娘から“セロハンテープを早く持ってきて！”という指令が下ったので、しんみりしたのは一瞬ですが（笑） 今後もちよつとした喜びをかみしめながら育児をしたいと思います(´;ω;`)