

KUBIREASHI

# ストレスコントロール①

スキルアップトレーニング

# ストレスとは？

---

- ・カナダ人の生理学者、ハンスセリエ博士は、「ストレスとは、外部環境からの刺激によって起こる歪みに対する非特異的反応」と定義し、「ストレッサーとは、ストレスを引き起こす外部環境からの刺激」であると定義した
- ・ストレスとは外敵に対する内的圧力の応力

# ストレッサーの種類

---

- ①物理的ストレッサー(寒冷、騒音、放射線など)
  - ②化学的ストレッサー(薬物、添加物など)
  - ③生物的ストレッサー(細菌、ウイルスなど)
  - ④心理的ストレッサー(怒り、不安、喜びなど)
  - ⑤社会的ストレッサー(職場、家庭、生活の質など)
- などに分けられる

# ストレス耐性

---

- ・同じストレッサーに遭遇しても、人にとよって、受けるストレスの量は異なる。
- ・Aさんは大きなストレスを受けても、Bさんにとつてはストレスが小さいこともある。
- ・その人の受け止め方（解釈や観念や経験や身体）でストレスレベルは変わるという事  
=レジリアンス（ストレス耐性） 21:59

# ストレスの身体的影響

---

- ・ 外部刺激を受けると、その情報は脳へと伝達され、自律神経の交感神経を興奮させ、内分泌ホルモンはノルアドレナリンなどのストレスホルモンを分泌する。
- ・ その結果、ストレスの三兆候が現れる。  
(セリエの三兆候)

# セリエの三兆候

---

『セリエの三兆候』とは、

- 1、副腎肥大
- 2、胸腺、リンパ、脾臓の萎縮
- 3、胃、12指腸の潰瘍、出血

である=一般（凡はん）適応症候群

# アプローチ法の疑問

---

- ・リンパや胃の調子が悪い時、これらへのアプローチをしかけても、抽象度の高い「ストレス」が掛かっている場合もある。
- ・具体だけではなく、抽象度の高いストレスへのアプローチが全身の変化をもたらす

# 闘争闘争反応

---

- ・ウォルター・B・キャノン博士は、敵である動物と遭遇した時、恐怖に反応して交換神経の働きが活発になり「戦うか逃げるか反応(闘争闘争反応)」を起こすことを明らかにした。
- ・これがストレス反応だが、このストレスによっ血液は優先的に「筋骨格系」へ流れ、いつでも動ける状態にしている。

# ストレス発散の仕組み

---

- ・人間は外敵と遭遇した時でも、闘争闘争反応を示さず、運動を起こさないため、一旦溜まったストレスは体内へと溜め込まれる。
- ・精一杯、心と体を動かすことで、ストレスの蓄積を防ぐことができる
- ・ストレスが溜まったら、身体を動かして使い切り睡眠を取れば元通り回復する（子ども）