

KUBIREASHI

ストレスコントロール②

ストレスとの付き合い方が人生を好転させる

スキルアップトレーニング

子どもとストレス

- 子供にストレスが掛かると、じっとせず、動き回ってストレスを解消しようと試みる
- じっとしなさい、ちゃんとしなさい、頑張らなければならない教育が拘束された心を生む... ここまで観る。
- 大人になってストレスの量が多い人は、大抵子供の頃に培われた「観念」が原因です。

フロー理論(図)



フロー理論

- 挑戦が大きくなると「不安」や「ストレス」が大きくなり、能力が高くなると「退屈」になりやすい。
- 人はストレスが溜まるとリラックス（フロー状態）を求め、退屈になると刺激（フロー状態）を求める。
- 不安と退屈の間＝フロー（ZONE）

ストレス度が高い時

- 固定観念を変える…物事への解釈を変えるだけで、それがストレスにならないことがある。
- 能力を高める…筋トレであれば、重たいものを持つ「能力」が高まればストレスに感じることは少なくなります。
- デトックス…不要なもの（ローリターン）を捨てる。
- レジリアンス能力を高める…物事を客観的に観察する能力を身につけ、過剰反応しない体質を身につける

マズローの欲求段階説

- 1) 生理的欲求
- 2) 安全の欲求
- 3) 愛と所属の欲求
- 4) 承認欲求
- 5) 自己実現欲求

欲求とストレス

- 各々の欲求が満たされない場合、人間はストレスがたまる
- 各々の欲求段階で満たされると退屈になり、次の段階の欲求が芽生える
- 生理的欲求から承認欲求までは欠乏欲求である
- 自己実現欲求より高次の自己超越欲求があることをマズローは指摘している

行動の源泉

- 何かを決断した時は、他人の命令ではなく、自分で「やる」ことを決断している
- やりたくないことはやめればいいし、やりたいことだけをやればいい
- 抽象度の高いことをやる（具体的なことは、抽象度の高いことを成すためにやる）

具体的アプローチ法

- 「視点を増やす、盲点を減らす…固定観念を変えることで受け止め方が変わる
- 負荷(ストレス)をかけて「適応」させる
- 物事を正しく観察するため、感覚器を正常化させる…身体を緩める、無意識反射をなくす、脳をリラクゼーションさせる

セルフケア・整体アプローチ法

- 快の触り方や揺らきによって、「脳」からリラクゼーションさせる…交感神経優位な状態を変える
- ストレスの掛かっている(重たく硬い)箇所を受け止めて軽くする
- リズムや身体の余裕を作って、エネルギー循環を高める

リラックスからの発展

- 互換を刺激する空間リラクゼーションを取り入れる
- 対人関係において、オープンマインドの関係性を構築する
- 愛情を持って接することによって、安心感や信頼関係が芽生え、心から身体がゆるむ
「心・善・美・愛・仁義・礼・知・真」を大事に！