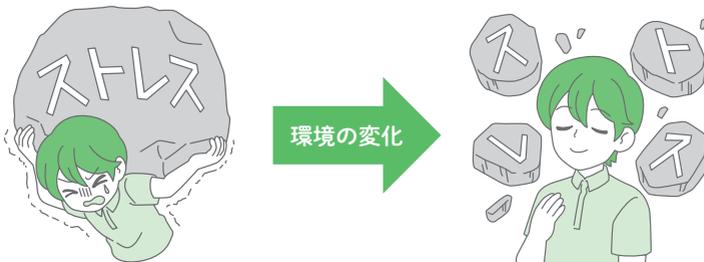


5 ストレスによる症状の段階

ストレスがかかると誰しもなにごしかの症状が出てくるわけですが、大きく分けると3つの段階があります。その3段階それぞれによって対応の仕方が違います。したがって、ストレスによる症状の3段階を知っておくと対応の仕方が分かりやすくなります。

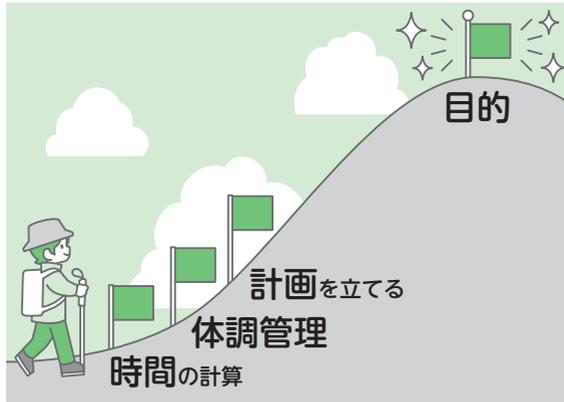
誰しも個人的な要因、素質や性格があります。そこにさまざまな心理的ストレス、あるいは身体的、物理的ストレスが加わります。こんなことがあれば、誰でも一時的にはこうなるという状態を「ストレス反応」といいます。

その次の段階としては、ある環境にうまく適応できないためにさまざまな反応や症状が出てしまい、仕事や生活に支障をきたしてしまう、しかし、そのストレス因子がなくなると症状も消失するという段階です。つまり環境次第で良くも悪くもなるといった状態で、これを「適応障害」と呼びます。



そしてその次の段階に、うつ病をはじめとする厳密な意味でいうメンタルヘルス疾患、精神疾患というレベルがあります。このように大きく分けると、ストレス反応、適応障害、疾患（狭義）という3段階があるのですが、適応障害と疾患との間に、ある一線があります。

上で、最善の結果を出すために、体調を管理して、方法を考え計画を立てること、これらが本当の頑張り方のポイントになると考えます。



以下をチェックしてみてください。

- 仕事をする時には、その目的を明確にしていますか。

- その仕事にかけられる時間をきちんと計算していますか。

- その時間の中で最善の結果を出すための方法を考えていますか。

- その方法を実行するための現実的な計画を立てていますか。

- 良い体調を維持するための自己管理をしていますか。

チェックができなかったところは、今後どのようなことを意識したらよいのか考えてみましょう。

2 呼吸法

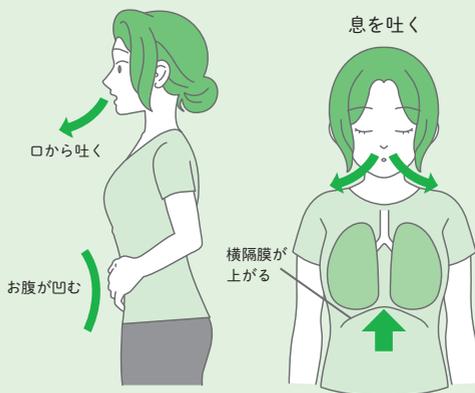
ゆっくりと深い腹式呼吸をすることで、副交感神経が優位に働いて心身をリラックスさせることができるという医学的に証明されている方法です。この呼吸を10分ほど繰り返して行います。

腹式呼吸

1 両手を重ねてお腹の前に当てる



2 10拍数えるイメージでゆっくりと息を吐く



POINT

身体力を抜いたまま、おへその下あたり、丹田に手を当てて長くゆっくりと息を吐きます。お腹の中の空気をすべて吐ききると下腹部が限界まで窪んでいきます。

コラム②

意見が対立した時のコミュニケーションのとり方

例えば、事業所の中で意見が対立する場面を考えてみましょう。

福祉職のAさんと医療職のBさんは、利用者Cさんの今後の生活の場所について、意見が合わず、悩んでいました。

そこで、「相互理解型コミュニケーション」を取り入れ、「事実」「考え」「気持ち」「期待」に沿って話し合うことにしました。

最初は意見の対立があったのでギスギスしていましたが、お互いの立場を理解すると「相手の言うことも一理あるな」と思えてきました。

