



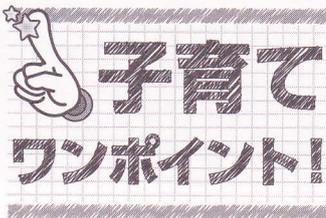
# さくらっこ!



戸塚区青少年指導員協議会は 戸塚区青指 検索

## 目次

- P. 1…子育てワンポイント! / P. 2・3…つながり ~地域の絆~ おすすめスポット・イベント紹介
- P. 4…「速く走る時はグー?パー?」どちらだと思いますか?・28年度 終了した行事・28年度 今後の行事予定



## 「ストレスとの付き合い方」\*\*\*\*\*

「子育ては大変です! 何かイライラすることなど子育てがしんどいとストレスを感じることはありませんか?」ストレスは本来自分の心身を外敵や危険から守るために必要な自己防衛システムで、危険に陥りそうな時にはサインが出るようになっています。ストレスの仕組みとその予防や対処法を知り、ストレスフルな子育てや日常生活に活用しましょう。

まず、ストレスとはどのような状態なのでしょう。ストレスには3つの段階があります。

予想外の状況に戸惑いドキドキしたり身構えたりする「**反応期**」、その問題が解決できず不安や不快な状態が続く「**抵抗期**」、そしてその抵抗期が長期化することで、へとへとに疲れ切った「**疲労困憊(こんぱい)期**」です。

要注意はこの「**疲労困憊期**」で、頭痛、胃腸痛、下痢などが続いたり、とても疲れやすくなったりする心身症的症状や、自分は何もできない、情けないダメな人間で生きている価値がないなどノイローゼのような神経症的症状が、サインとして現れます。これらのサインが2週間以上続くようであれば、基本的にはその原因から離れることが重要です。

育児や介護、夫婦間の悩みや仕事の原因であれば、それを一時的に放棄することも必要ですが、現実問題としてそれが無理な場合には、医療機関を受診したりカウンセリングを受けたり、第三者の支援を受けるなどして、心と体の改善を図ることが必要です。無理をし続けると、うつ病に陥ったり、免疫機能が低下して他の身体的病気を併発したりして、もっと深刻な状況になる前に対応策を取りましょう!!

## CHECKPOINTS!

**POINT 1** 「想像不安を現実不安に変える」  
また起こったらどうしよう…と漠然とした不安に怯えずに、次に起きた時にどうするか…を具体的に考えます。

**POINT 2** 「感情・運動反応を起こす」  
笑う・泣く・叫ぶ・走る・動く・叩く・殴る・蹴るなどは最も早くストレスを発散できる方法です。ただし、八つ当たりやハラスメントなどにならないように、他者に迷惑をかけない方法で行いましょう。

**POINT 3** 「妄想・空想の世界に浸る」  
悪夢にうなされ全身に汗をかくように、脳は想像の世界に全身の生理状態を合わせます。心地良い状況(風景・音・風・匂い・感触など)を明確にイメージすることで、心身も心地良いリラックスした状態に戻ります。

**POINT 4** 「“今”にフォーカスする」  
座ったり寝転んだりした状態で、深呼吸(できれば腹式呼吸)をします。息を吸う時にはエネルギーを大量に含んだ空気が鼻から全身に行き渡り、逆に息を吐く時には体中のストレスが外に放出されるイメージで、呼吸に意識を集中します。“今(呼吸)”に集中することで、過去を悔やむ気持ちから未来への不安に陥る悪循環を断ち切ります。

**POINT 5** 「デ・ア・イを心がける」  
ストレスに耐え続け「**疲労困憊期**」に陥りやすい性格は「**几帳面、真面目で責任感や忍耐力が強い**」人です。子育てでも、完璧を考え過ぎず、右の「**デ・ア・イ**」を心がけ、ゆとりを持って行えば、心の豊かな子どもの成長につながります。

- デ** は「出たら目(テトラメ)」の「デ」です。  
サイコロを振って、何の目が出るかビクビクし過ぎないで、出た目の数だけ進めば良いと考えることも時には必要です。
- ア** は「曖昧(アイマイ)」の「ア」です。  
白か黒か、0点か100点かと、自分を突き詰めないことで心を安らげることも必要です。
- イ** は「いい加減(イカゲン)」の「イ」です。  
過ぎたるは及ばざるが如し、「良い加減」「良い塩梅(あんばい)」のバランスが大切です。



他にもいろいろあるかも知れませんが、自分なりのストレス対応策を試行錯誤して見つけましょう。成功例は脳に記憶され、同様のストレスには対応できるようになります。うまくいった方法を書き出してリストにすれば、それは「**ストレス解消法の財産目録**」として残ります。ストレスのない世界はありません。ストレスとうまく付き合いましょ。