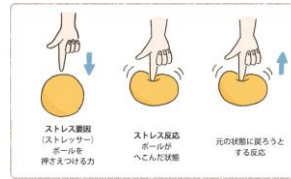


3回目 ストレスって何？

ストレスは善か悪か？

1

ストレスとは？



起き上がろうと頑張ると？



ストレスは、物体に外力が加えられた時に生じる歪み。工学系で使われた言葉です。

2

ストレスは悪？

1. ストレス要因 = ストレッサー
 * 善玉 ← 何が考えられる？
 * 悪玉 ← 何が考えられる？
2. 脳内の快感物質？
 * 例：ランナーズハイ
3. 適度なストレスを
 * 過多 → 疲労の蓄積、心身の不調等
 * 過小 → 適度な緊張感が保てない



3

適応とは？

1. “適応”？
 → 環境・状況にうまく合う事
 * 「新しい環境に適応する」
2. 近い言葉：“順応” → 環境や境遇の変化に適応する事
 * 「環境に順応する」「順応性に富む」
3. 近い言葉の変化から適応を見る
 適応→順応→対応→慣らす→即応→柔軟
 →融通が利く→臨機応変 などに変化

ここから何を考える？

4

“心の健康”は？

(健康と不健康は一直線上)

健康

- ・ 食事がおいしい
- ・ ぐっすり眠れる
- ・ 楽しいと感じる
- ・ うれしいと笑える
- ・ 生活の場での安心感がある

↳ (人と人の関わりの場)

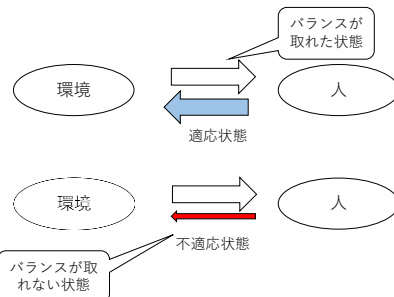


不健康

- ・ 食べれない
- ・ 眠れない
- ・ ゆううつな気持ち
- ・ 笑えない
- ・ 安心感が持てない

適応？
不適応？

5



6

ストレスの個人差

(同じ場面でも…)

- * 初対面の人と会う？
- * 慣れない場面？
- * 体調により異なる感じ方も？

→ ストレスの感じ方はさまざま
楽しいと感じる人、逃げたいと感じる人
失敗してもめげない人

7

ストレスに気が付かない？

1. ストレスを感じないまま過ごす…
 - * 例：心身症
 - 周囲は気が付いていても、本人は気が付かないまま生活し、心身の不調から医療機関を受診し、診断を受けることもある。
2. ストレスを避けてばかり…
 - * ストレッサーに強くなれない。
 - ストレッサーへの耐性が獲得できないまま生きることに。

8

脳科学から『他者を知る？』

「サリーとアンは、部屋で遊んでいました」
「サリーはボールを籠に入れてから部屋を出ました」
「サリーが部屋に居ない間に、アンがボールを別の箱に移し替えました」
「サリーが部屋に戻ってきました」
「さて、ボールを見付けようとして、サリーは最初にどこを探すでしょう？」

↓
発達心理学 「心の理論」
* 発達のある段階で理解できるようになる。
テキスト p 4～5

9

脳科学から『自分を知る？』

《P6の事例から》
Aさんは車いすで入院（脳卒中で下半身まひの患者さん）
（医師）「おからだの具合はどうですか？」
（Aさん）「大丈夫です」
（医師）「手足の動きはどうですか？」
（Aさん）「なんでもないですよ、しっかり動きます」

↓
Aさん 左半身麻痺と左半身の麻痺に対して気づく能力の喪失の問題が考えられる。

テキスト6～ 参照

10

心理学の視点から

1. 心理療法からの関わり → 期待と不信
2. 薬物療法からの関わり → 精神科領域の薬への不安
3. 心理療法 + 薬物療法

↓
選択は個人？

テキスト p 8 参照

11

心理学から『自分を知る』

1. 他者の気持ちに共感する
2. 自分の感情に共鳴する
3. 自分や家族の問題として「自分と他者を知る」

↓
カウンセリングの基本
「受容」「共感」「傾聴」に通じる
相手を知る・自分を知る

テキスト p 11 参照

12

メンタルヘルスの専門性？

- * 「たしか知識と冷静な視点」
- * 「時に自分自身の生身の姿も見せるあたたかい共感的姿勢」



社会で暮らすためには共通して求められるもの

13

自分の生きる「価値」について

- * 「心の病」への差別や偏見
- * 自分を知る・他者を知る → 「何のために」
- * 「悪意」と「無知」？

14

生活習慣チェック！ (森本の8つの健康習慣)

	項目内容	☑
1	毎日朝食を食べている	
2	1日平均7～8時間は寝ている	
3	栄養バランスを考えて食事している	
4	たばこを吸わない	
5	運動や定期的なスポーツをしている	
6	毎日そんなに多量のお酒は飲んでいない（日本酒2合・ビール大2本以内）	
7	労働は1日9時間以内にとどめている	
8	自覚的なストレスはそんなに多くない	

15

健康習慣指数の評価

生活習慣指数	生活習慣評価
0～4点	不良
5～6点	中庸（中等度）
7～8点	良好

16

生活習慣を自己評価

- * 生活習慣指数？
- * 自分の生活習慣を考察してみよう！

17