

# 9回目：ストレスとメンタルヘルスケアについて

1

## リラクゼーション？

「リラクゼーションの定義」

→ \*一般的には**ストレス反応の軽減と元の状態へ回復**

(方法)

リラクゼーションには身体的方法と心理的方法

- ①自律訓練法
- ②漸進的筋弛緩法
- ③呼吸法
- ④バイオフィードバック
- ④その他

テキストp115～参照

2

## ストレス耐性のための生活習慣

(生活習慣)

→ 食習慣、運動習慣、睡眠、休養、喫煙・飲酒 など

不適切な  
五大生活習慣



テキストp117～参照

3

## ①規則的な生活習慣

交感神経 主に ☀️ | 主に 🌙 副交感神経

交感神経 副交感神経

不規則な生活

日内変動を乱し  
心身が不調に

ストレス反応の  
感受性が高まる



©旺文ヘルスカッパ

4

## ②運動習慣

\* **適度な運動** → ストレス反応を緩和

例) うつ病患者の運動療法

ガーデニングは心血管疾患による突然死のリスク軽減

## ③食習慣

\* いろいろな栄養をバランスよく摂取

\* 酸化ストレスの軽減する食事 (抗酸化作用)

→ お茶、赤ワイン、オリーブオイル など

\* 野菜、果物を多く摂取するとがんや心血管疾患の発症低下

一番大切なのは**ストレスをため込まない工夫**

5

## 心身医学的観点から見た ストレスマネジメント

ストレスマネジメント

→ ①ストレス反応の軽減

②ストレス関連疾患への予防と対策

健康増進活動の1つ



テキストp119～参照

6

## ストレス反応を軽減

- ① **ストレスターの軽減**  
→ ストレスターが何であるかを調べる
- ② **認知的評価の修正**  
→ 物事の受け止め方や対処行動を見直す
- ③ **ストレス反応のコントロール**  
→ リラクゼーション以外の方法も  
例) 医療機関を受診、薬物療法 など

7

## 本日のトライ（自律訓練法？）

- \* 手足の**重感**と**温感**に注目
- \* 深いリラクゼーションを獲得するために必要



8

## 心の体操やってみよう！

(財団法人 健康・体力づくり事業財団 監修)  
メンタルヘルスセルフヘルプガイド  
「ストレスさんこんにちは」より

\* 資料を参考にいっしょにやってみよう！

9