

メンタルヘルスマニ講座

ストレスの正体とストレス解消

～ 今日のメンタルヘルスマニ講座をより実り多いものにするために ～
今日はどのようなことを知りたくて講座に参加されましたか？
「ストレス」の
①心理学的知識 ②ストレスの影響 ③ストレス解消方法 ④その他

(1) 「ストレス」ってなに？



QUIZ 「ストレスはもともと、〇〇学用語である」

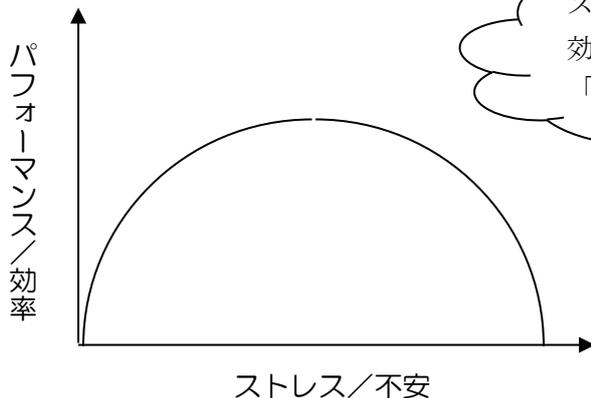
HINT 風船を指で押すと風船は凹みます。

指は「ストレッサー」、風船が指を跳ね返す力が「ストレス(応力)」です。

(2) 「ストレッサー」の原因による分類

- ① 物理的ストレッサー…音・温度・湿度・明るさなど。
- ② 化学的ストレッサー…薬品・排気ガス・タバコの煙など。
- ③ 生物的ストレッサー…細菌・ウイルス・花粉など。
- ④ 心理的ストレッサー…喜怒哀楽・不安・緊張などを起こす出来事。

(3) ストレスの効能による分類
「ヤーキーズ・ドットソンの法則」



ストレスは、パフォーマンスや
効率を上げる働きもあるの。
「快ストレス」って言うのよ。



過度なストレスは効率を下げ、
健康にも悪影響を及ぼす
「不快ストレス」って呼ぶのさ。



ワークシート1 わたしのストレス

～当てはまるものに○をつけましょう。提出も発表もありません。安心してご記入ください～

＜自分自身のこと＞

体調・持病・体重・タバコ・お酒
加齢・退職後のこと・老後のこと
容姿・お金のこと・住まいのこと

その他

＜家族のこと＞

親のこと ()
配偶者のこと ()
配偶者の親のこと ()
子供のこと ()
親戚のこと ()
法事・冠婚葬祭・相続・祭祀 (墓や仏壇)

その他

＜職場のこと＞

人間関係・ハラスメント
異動・昇進・降格・給与
仕事の量・質・割り振り
仕事の成果・今後の進路

上司のこと ()
部下のこと ()
同僚のこと ()

その他

＜友人・知人のこと＞

友人との人間関係
(親密・疎遠・すれ違い・けんか)
地域の付き合い ()
子供・学校を通じた付き合い
()

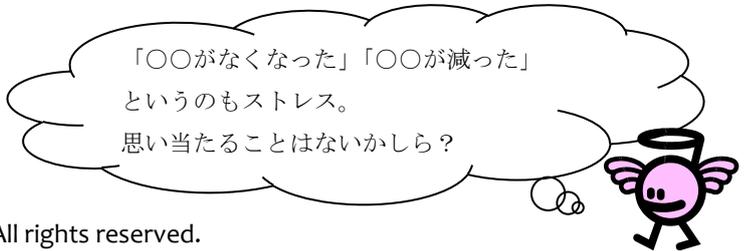
その他

＜社会のこと＞

東日本大震災・資源エネルギー問題
政治 (国内・国際)・経済 (国内・国際)
国際問題・株価・地価・相場
応援する個人や団体の状況
(スポーツ選手・政党・芸能人など)

その他

＜その他＞



ワークシート2 わたしのストレス解消法

～当てはまるものに○をつけましょう。提出も発表もありません。安心してご記入ください～

<毎日欠かさずすること>

睡眠・食事・入浴・洗顔
トイレ・歯みがき・晩酌・換気
テレビ（ ）
ラジオ（ ）
ネット（ ）
その他（ ）



夏休みは、「久しぶりに〇〇する」とか
「前からやってみたかったことに挑戦する」
絶好のチャンス！

<身体を動かす>

歩く・走る・筋トレ
掃除・洗濯・育児
ストレッチ・ヨガ・体操
ゴルフ・パークゴルフ
水泳・テニス・卓球
サッカー・野球・ダンス
その他

<創り出す>

料理・園芸・日曜大工
絵を描く・手芸・写真撮影
歌う・楽器演奏・吟じる
文章を書く
(日記・俳句・短歌・詩)
発信する(ツイッター
ブログ・フェイスブック)
その他

<芸術にふれる>

音楽鑑賞(CD・ライブ
インターネット動画
コンサート)
映画鑑賞(劇場・自宅)
読書(本・雑誌)
絵を鑑賞する・劇をみる
美術館に行く・陶芸・彫刻
版画・詩歌・書道
習い事()
その他

<場所>

～疲れが吹っ飛ぶ・時間を忘れる所～
海・川・山・湖・公園
温泉・銭湯・サウナ
喫茶店・居酒屋・スナック
クラブ・パチンコ屋・展望台
100均・コンビニ・スーパー
デパート・本屋・図書館
玩具店・模型店・洋品店
レコード店・ライブハウス
リサイクルショップ・海外旅行
映画館・カラオケ・神社仏閣
その他

<人と会う>

親・配偶者・子供・孫
親戚・恋人
学生時代の友人()
職場の仲間()
趣味の仲間()
地域の仲間()
店員さん()
友人・知人