

ストレスマネジメント

関中央病院 臨床心理士 三輪小百合

今回はストレスマネジメントと題して、実際にストレスチェックを行っていただき、自分の現在のストレス度合やストレスが心身にどのような症状や状態をもたらすのかといったことを体験していただきました。

ストレスを増大させるものにはどんなものがあるのか、また、ストレスとは悪いものだけではなく、適度なストレスはイキイキした生活を送るためには必要であることを知っていただき、ストレスの受け止め方には個人差があるということを中心に話しをしました。

誰にでも「心を揺さぶるような出来事」は起こるものです。しかし、同じ出来事でも、固定観念によって受け止め方に個人差があります。

味方を変えたり、対処法を考えたりする工夫や人に助けを求める勇気、日頃から協力し合える人間関係づくりの努力が、いざという時の出来事（ストレス）をマネジメントする力になると思います。

ストレスの正しい知識を知っていただき、今後の生活を、自分らしくマネジメントしていけるヒントにしていただければと思います。