

# ストレスへの対応方法

ストレスに上手に対応するためには、以下の3つの方法があります。イライラしたときにすぐに行える対応としてはステップ1と2です。身体の緊張や気持ちが少し楽になるとよい解決策が浮かんできますから、身体の反応が落ち着いてきたら問題そのものを解決する方法をさがしてみてください。

## ステップ1 ～気持ちを落ち着ける～

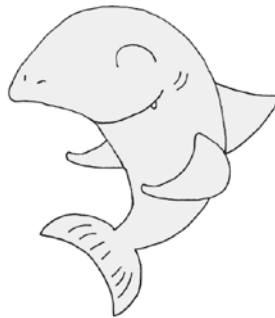
- ・ 刺激を排除する
- ・ からだの緊張をほぐす

## ステップ2 ～気分転換をする～

## ステップ3 ～ストレスの元を解決する～

- ・ ひとりで解決できることをする
- ・ 誰かに相談してみる
- ・ ストレスに関係している相手と直接問題について話し合ってみる。

それぞれの方法がイラストで説明されています。ご自分に合うものを選んで実施してみてください。



著者 本田恵子 (レスキューノートより抜粋)  
発行 クリエーションアカデミーwww.meltcom.co.jp

# 刺激を排除する方法

## その場で目をつぶる



タイムアウトをとる  
別室に行く、別の車両に移動するなど



## イヤホンをする



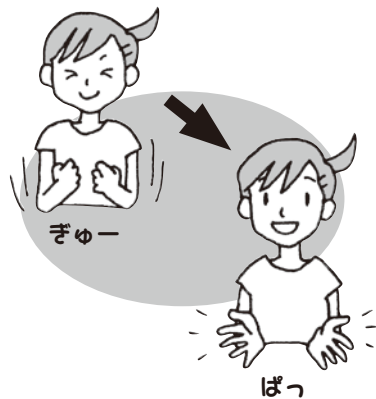
マイナス思考の人や  
イライラする話をする人から  
離れる

## からだの緊張をほぐす方法

深呼吸



こぶしを握ってぱつと離す



顔を洗う、首筋を冷やす



首を回す、手足を軽く動かしてみるなど  
その場でできる  
軽い運動をする



暖かいタオルで  
目や首を暖める



## 気分転換をする方法

好きな絵や写真を見る



好きな音楽や  
リラックスできる音を聴く



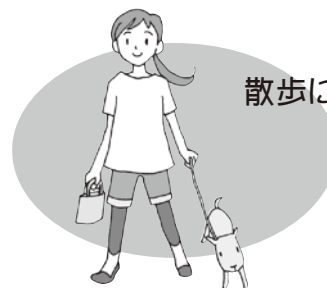
運動をしてみる



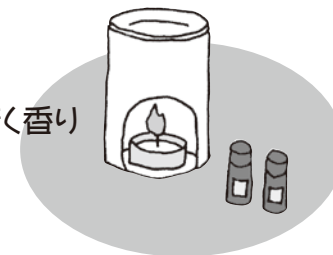
気に入った感触のものをさわる  
(タオル、ぬいぐるみ、ゴムボールなど)



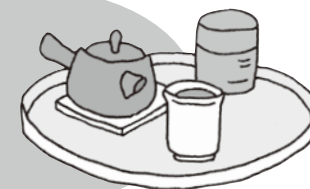
散歩に行く



落ち着く香り



暖かいお茶を飲む  
水を飲むなど



## ストレスの元を直接解決してゆく

ひとりで解決する場合

### 前向きに考える

うまくいっているイメージを思い浮かべる



### 自分の決断を信じる



### 具体的な解決策を考える



### 他者を信頼してみる



うまくいかなかった時のために  
次の策を考えておく

## ストレスの元を直接解決してゆく

誰かに相談する場合

### 心配事を話して 吐き出してみる



ストレスの元を  
いっしょに整理してもらおう  
誰に何をどうしてほしいのか

## ストレスの元を直接解決してゆく

直接原因の相手と対立解消をする場合

### 直接話をする



手紙などを使って  
やり取りをする

