

看護大通信

〈 141 〉

嫌な気分を一時的に忘れさせてくれる方法だからでしょう。

それだけでは解決しないときは、ストレス源を直視するしかありません。

ストレスなんてこの世から消えてしまえばいい？…いえいえ、人間の健康を考える国際専門機関

梅雨の季節、人は昔からそのうつとうしさを和らげ、さわやかに感じられるようあれこれ工夫してきました。で

ぜひ知りたいものだと思うからです。

ストレス源から引き起こされた嫌な感情を和ら

買物やギャンブルなどもそうですが、安易で刺激性をひねり出し、その中から選択肢を考え、

は、そのように 県立看護大学 精神看護学准教授 田口 玲子

もがいてみる…など

上の普通のストレスに対

ストレスは生涯の伴侶

処で、生産的・効果的に活動して社会に貢献で

直接環境に働きかけて解決できない個人的なストレスにはどのように対処すればいいのでしょうか。「あなたのストレス解消法は？」といった話題の人氣が衰えないのは、それがひとことではな

夫が多いようです。普段なら我慢するぜいたくな甘いお菓子を買うといった「飲む・食べる」系が

もあり、新たなストレス源になってしまう怖さがあります。運動や作業に没頭する方法も変わらな

でしようか。そして最終的には「このストレスの中でも自分は何とかやっていけるぞ！」という感

覚、つまり自分への信頼感を育てることが大事だと考えられています。

第1日曜掲載