

梅雨の季節、人は昔かぜひ知りたいたいものだと思
うからです。

らそのうっとうしさを和らげ、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

は、そのように

直接環境に働きかけて解
決できない個人的なスト

レスにはどのような対処
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、
それがひとごとではな

く、いい方法があったら

ぜひ知りたいたいものだと思
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

げよう

は、そのように

直接環境に働きかけて解
決できない個人的なスト

レスにはどのような対処
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、
それがひとごとではな

く、いい方法があったら

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。

けれども度を越せば健

康を損なう恐れがあり、
買い物やギャンブルなど

もそうですが、安易で刺
激が強い方法ほど依存性

から選

択肢を考え、

生活

上の普通

のスト

レスに

対

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

ん。生活記録を書いて自

分の行動や考え方を分析
してみる、発想の転換が

できないかあらゆる可能
性をひねり出し、その中

から選

択肢を考え、

生活

上の普通

のスト

レスに

対

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

である世界保健機関（W
HO）でさえ、ストレス

のない状態が人の理想だ
とは言っていないません。

自

分の能力を發揮し、生活

上の普通

のスト

レスに

対

処

ストレスは生涯の伴侶

県立看護大学 精神看護学准教授 田口 玲子

でもあり、新たなストレス
源になってしまふ怖さが
あります。運動や作業に
没頭する方法も変わらな
い人氣があります。自分
に合ったものを上手に取
り入れたいものです。

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つ
ていけるぞ！」という感
たちにとつて、ストレス

あること」が精神的健康
の定義のことです。私
は生涯連れ添う伴侶なの
でしようね。

と考えられています。