

ストレスは生涯の伴侶

著者	田口 玲子
雑誌名	新潟日報 上越かわらばん
巻	1722
ページ	2-2
発行年	2016-06-05
URL	http://hdl.handle.net/10631/00001335

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

ます。

買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
の普通

のスト
レスに

対

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
の普通

のスト
レスに

対

し

て

考

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
の普通

のスト
レスに

対

し

考

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

とは言っていません。「自
分の能力を發揮し、生活

の普通
のスト

レスに

対

し

考

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

げるような気分轉換の工
夫が多いようです。普段
なら我慢するぜいたくな
甘いお菓子をかうといっ
た「飲む・食べる」系が
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。

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
ていけるぞ！」という感
たちにとって、ストレス

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
たちにとって、ストレス

きるという良好な状態に
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。