

## ストレス反応は人それぞれ

ストレスの表れ方は人それぞれです。ストレスにうまく対応して、限界点を超えなければ、心身の反応は出にくいと言われています。でも、ストレスにうまく対処できない場合には、さまざまなストレス反応が出てきます。

たとえば、いじめに遭うとか、家で大きな事件があったとか、大切な人を亡くしたとか、いろいろなことが考えられます。そのストレスを入れるコップのキャパシティ（容量）は人によって違います。たとえて言えば、飲めるお酒の量と同じで、いくらでも飲める人もいれば、ちょっと飲んだだけですぐ酔ってしまっ人もいるように、ストレス耐性は人それぞれ違います。兄弟姉妹で、上の子は大丈夫でも、下の子はいろいろな反応が出てくる場合もあります。ですから親が兄弟姉妹間で比べて、「お姉ちゃんは大丈夫なのに、あなたは何...」  
と言うのはよくありません。ストレ

## 心のストレス♥ケア 《3》

いつ起こるかわからない東海大地震に備えて、私たちが静岡県民として知っておくべきこと・親として備えておくべきことについて、学校カウンセリングがご専門の小林朋子准教授にお話を伺いました。

最終回

# ストレス反応を減らす鍵は「コミュニケーション」

静岡大学教育学部 准教授

小林朋子



上半身のリラククス法（イスに座って行う方法）  
**セルフケア**

① ひざの上で、握りこぶしを作り、こぶしに力を入れます。  
⇒手と前腕に力を入れる。力を入れている感じに意識を向ける。



② 腕にぎゅっと力を入れた状態で、ひじを曲げて、体の方に近づけます。  
⇒腕全体に力を入れて、その力が入っている感じに意識を向ける。



## ストレス反応が収まるポイント

ストレス反応が収まるために、三つのポイントがあります。

①安心・安全…家族で心がけて、ほっとして気持ちが和むような生活をしていくと、徐々におちついてきます。

②周りの人との心の絆…遊び・作業・行事などを通して、みんなと過ごす中で「一人じゃない」と感じる時<sup>②</sup>を作るといいでしょう。

③気持ちを表す…話す・笑う・泣く、怒るなど、自分の気持ちを素直に表現しましょう。つらいのに無理に普通にしていなくてもいいし、泣きたいときは泣きましょう。我慢しなくていいのです。

こうしてリラックスすることができ、うまく対処できることで、だんだんおちついてきます。

災害の場合は、避けられないことも多いですし、起こってしまったあとは心配してもどうにもならない部分があります。ときには「なるようになるさ」という考えも必要です。

一昨年度、中国・四川<sup>しせん</sup>大地震の被災地の子どもたちを対象に調査をしたところ、中・高校生は考え込んでしまう傾向がありました。

「何で自分はこんな目に遭わなくちゃいけないんだろうか」とか「これからどうしていけばいいんだろう」と、一人で考えこんでしまうような子は、\*PTSD（心的外傷後ストレス障害：死を意識するような強い体験によって心的なトラウマが生じ、特有の症状を生じる障害。事故、災害、戦闘、虐待、犯罪（暴力、強姦など）によって自分が死にかけたり、親しい人が死んだり、死にかけられるのを目撃すること。子どもの場合には、虐待や無視・放置、他者の被害の目撃が、成人以上に外傷となり得る）のリスクが高くなっていました。

災害が起こると人との付き合いを避けたくなる人もいますが、みんなと接点<sup>③</sup>がとれることと、友達同士でつらさを話し合えることはすごく大事です。

そういう人間関係を普段から作っておくことや、普段からコミュニケーション力をつけて、悩みを打ち明けられるような関係作りをしておくことがとても重要です。

③ 腕に力を入れたまま、肩に力を入れて、そのまま上げてます。  
⇒ 腕と肩全体に力を入れて、その力が入っている感じを意識を向ける。



④ 肩を上げたまま、少し胸を開きます。  
⇒ 上半身全体に力が入っている感じを意識を向ける。



⑤ そのまま、ゆっくり5数えます。この時に、息を止めないようにしましょう。力が入った感じをそのまま味わいます。



⑥ 上半身に入った力を、すんと抜きます。ふわ〜と力が抜けた感じを味わいます。力を抜いた後、しばらくは（約1分）そのまま体に意識を向けた状態です。



出典：静岡大学防災センター（2009）「支援者のための災害後のこころのケアハンドブック」