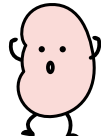


こころの健康のための道具③

こころが楽になることをリスト化する

ストレスとうまく付き合うために、さまざまな
角度から対処法を考えてリスト化し、
気分が落ち込んだときや不安な時に見るようにします。

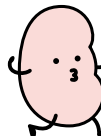
これまでに行ってきたストレス対処法を思いつくままに書き出してみましょう。



ポイント1 できるだけ
たくさん書く



ポイント2 具体的な
行動を書く



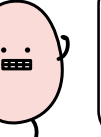
ポイント3 なるべくお金と
時間がかからない
ものにする



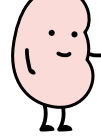
ポイント4 思いついたら
追加する



ポイント5 家、外出先、職場
など、場所ごとに
できることを書く



ポイント6 なるべく
一人でできる
ことを書く



ポイント7 リストは定期的に見直す
うまくいっていた対処法が、年齢や環境の
変化などでうまくいかなくなることも。

ストレス対処法の例 ● 動画や映画を見る ● 好きな音楽を聴く ● ドライブ
やサイクリングに出かける ● お風呂にゆっくり浸かる ● 友達に電話をする
● 深呼吸をする ● コーヒーをいれる ● 窓を開ける ● 背伸びをする ● お菓
子を食べる ● 階段を上り降りする ● 蒸しタオルを目の上に置いて休憩する

ストレスに対処する行動、「コーピング」にはさまざまな種類があります。

原因から離れて発散するコーピング

- 気晴らし型：運動や趣味などで気分転換やリフレッシュを図る。
- リラクゼーション型：心身の緊張を和らげるための呼吸法や、アロマなどでリラックスを促す。

ストレスの原因に対処するコーピング

- 問題焦点型：ストレスの原因を自分の努力などで解決しようとする。ストレス要因を避ける。
- 情動焦点型：怒りや不満などの感情を誰かに話すか、誰にも話さず抑え込む。

さまざまな
リラクゼーション
技法は裏面に！

参考：厚生労働省『セルフメンタルヘルス ストレスに負けないセルフメンタルヘルス』

監修

大武 陽一 たけお内科クリニック からだと心の診療所 院長



みんなでつくろう、これからの医療

with Kidney プロジェクト

<https://www.jinlab.jp/withkidney/>

患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド



運営

一般社団法人ピーベック



PpECC
ピーベック

<https://ppecc.jp/>



制作

腎臓病情報サイト「じんラボ」

じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための

<https://jinlab.jp/>



こころの健康のための道具③

どこでもすぐにできる心身をほぐす方法

ストレス対処法の中でも、心身の緊張を和らげ、
リラックスを促す代表的な技法をご紹介します。

腹式呼吸

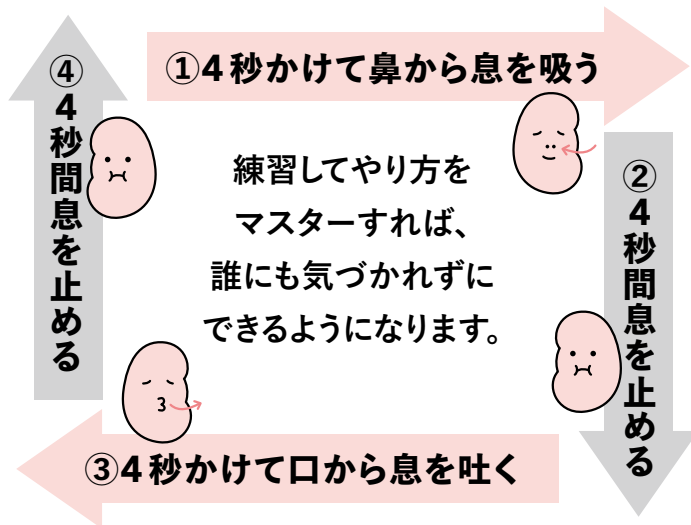


お腹が膨らむまで
鼻からゆっくり
空気を吸う
(4数える)

お腹がへこむまで
口からゆっくり
空気を吐く
(8数える)

- 両手を重ねてお腹の前に当てて、少し背中を丸めた姿勢で行ってください。
- 息を全部吐ききって苦しくならないように注意してください。
- 大きく吸ったところで少し息を止めて、ゆっくり細く長く息を吐いてみましょう。
- 吐く息とともに、体の力が抜けていくイメージを持ってください。
- 最初は3分間続けて、徐々に長い時間できるようにしましょう。

ボックス・ブリージング (4カウント呼吸法)



こころと呼吸は影響し合っています

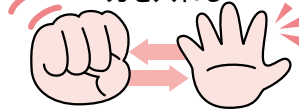
リラックスしている(副交感神経が優位)ときは深くてゆったりした呼吸に、不安を感じている(交感神経が優位)ときには呼吸はより浅くより速くなります。呼吸を意識することで自律神経のバランスを整えることができます。

漸進性筋弛緩法(筋肉に力を入れる→緩める)

基本動作

10秒間力を入れる。
その後一気に力を抜き、
20秒間脱力を続ける。

手:親指をまげた握りこぶしで
力を入れる



足:つま先を上に向けて
力を入れる



手足以外にも、腕・背中・
肩・顔・おなか・全身など、
できる部分だけ10分以内
を目安に繰り返しましょう。

参考:厚生労働省『セルフメンタルヘルス ストレスに負けないセルフメンタルヘルス』
アメリカ国立衛生研究所 <https://wellnessatnih.ors.od.nih.gov/>

監修

大武 陽一 たけお内科クリニック からだと心の診療所 院長



みんなでつくる、これからの医療

with Kidney プロジェクト

<https://www.jinlab.jp/withkidney/>

患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド



運営

一般社団法人ピーベック

P P e C C
ピーベック<https://ppecc.jp/>

制作

腎臓病情報サイト「じんラボ」

じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための

<https://jinlab.jp/>