

ストレスをマネジメントする

心理カウンセラー / 人材教育トレーナー/ ライフコースコーディネーター
星野 伸明

あなたは、不快な出来事が起こったときどうすることが多いですか？



- ☐ 不快感を無くそうとする
- ☐ 自分のペースを取り戻そうとする
- ☐ 不快な状態に適応しようとする

- ☐ いつもところが軽い人が選びやすい行動はどれだと思いますか？
- ☐ ストレスをためやすい人が選ぶことの多い行動はどれだと思いますか？
- ☐ 人というと疲れてしまう人が選びやすいのはどれだと思いますか？

不快な出来事はストレスと認識されやすいことでもあります。

その不快な出来事への対処方法の違いがストレスマネジメントの結果を左右してしまうのです。

同じ刺激でも感じ方が違う

物事の認知や判断は、「何が起きているか」という客観的事実より、その事実内容を、どのように感じどのように考えるかに影響を受けやすい



知識・経験・性格など

私たちは物事を客観的に解釈していると思っていますが
その基準となっている物差しは 個人の感情や経験の影響を多く受けています

ストレスをマネジメントするとは

ストレスの調整・管理をすること

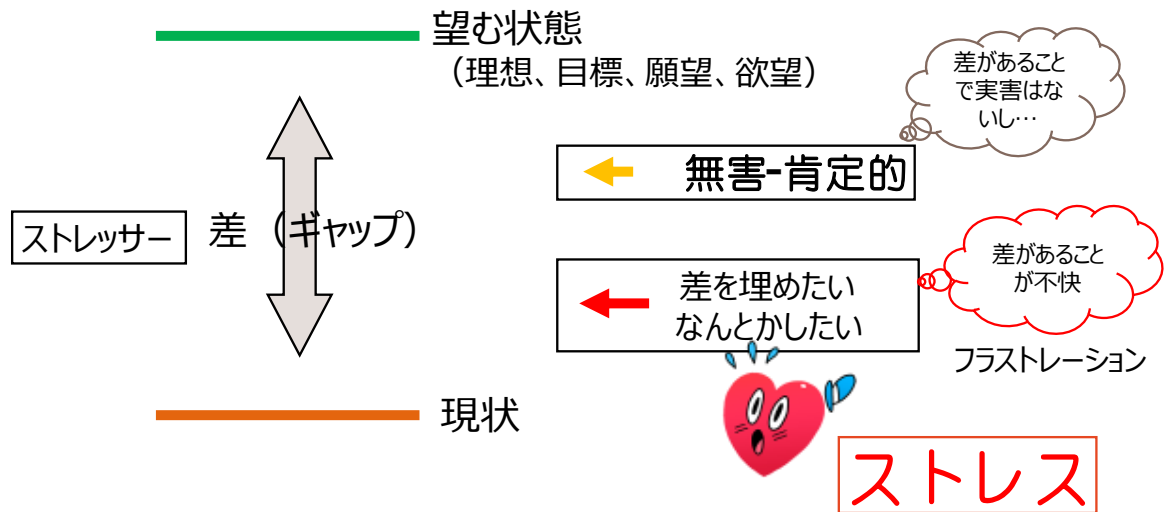
ストレスをなくすことが目的ではなく、その人のストレスに合った対策を実践することを目指す

そのために

- ストレスの正体を知る
- ストレスを持ったときの対策を考え実践する

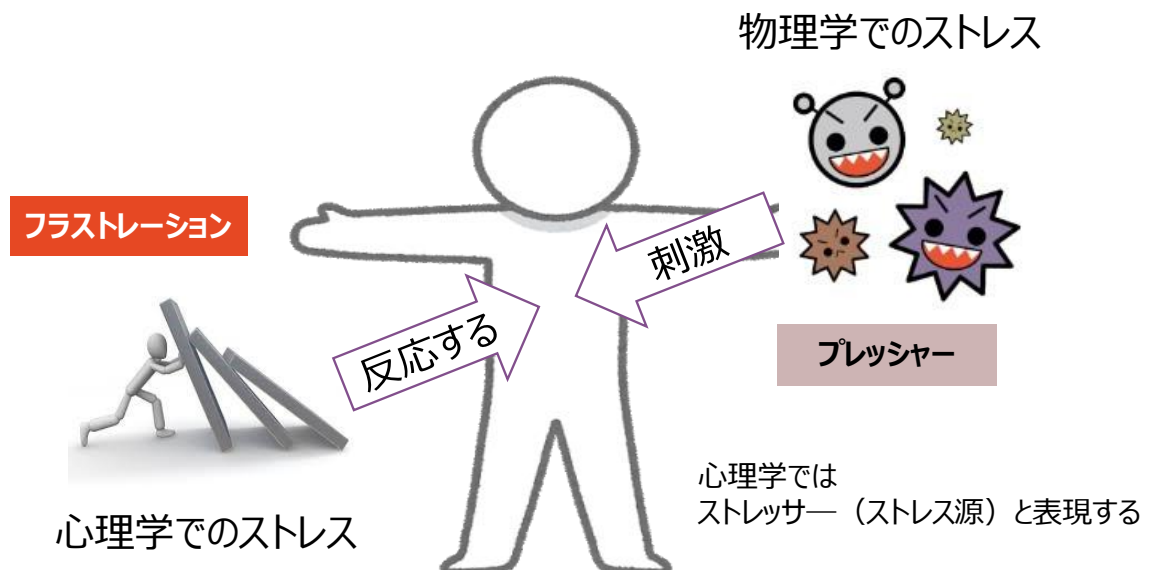


向上心がストレスを生む



今に満足しているとき（向上心の必要がない時）は、ストレスを感じない。
ストレスを感じるのは、望む状態に近づきたい思いがあるからです。

ストレスという言葉には 2 つの意味がある



誰でも不快な気持ちになる

なぜ不快な気持ちになるの？



不快な気持ちになるのは

自分が望む状態ではない
望む状態になりそうもない
望む状態になるかわからない
から



望む状態が判断の
基準になっている

望む状態に近づきたいからストレスを感じ、望む状態との差を不快に感じる。

望む状態は口癖にあらわれる

あなたの目標の立て方、口癖はどちらが多いですか？

〇〇になりたいから、□□をする

〇〇になってほしいから、□□をやってみて

▲▲になりたくないから、■ ■をやめる

▲▲になってほしくないから、■ ■をやめて

「なりたいから」は『加点方式』

なりたいから

(+)



(-)

なりたくないから

望む状態

伸びしろがある人
(可能性に目が行く)

時と場合によって結果は変わる

今の状態

自分にはコントロールできないことがある

だから、今自分がなれるベストな状態に自分を持っていこうとする



うまくいかない
こともある

多くをやろうとしないで、今できることをひとつずつ

今できることをひとつずつできる自分なら、やらなくてはいけなこともできる

やりたくない
けど

「なりたいから」の加点方式は、頑張ればどんどん+になると考える

「なりたくないから」は『減点方式』

なりたいから

(+)



(-)

なりたくないから

今のステータスを維持する必要がある人
(足りないところに目が行く)

うまくいくのがあたりまえ

望む状態

結果はコントロールできる

能力や努力で結果をある程度コントロールできる自信がある
(結果をコントロールしなくてはいけなと考えている)

だから、うまくいかない要因をなくそうとする



うまくいかない
ことがあっては
ならない

自信がある反面

自分自身の気持ちや行動を我慢やあきらめでコントロールしているかも...

いつも我慢していると、我慢
しなければいけないときに、
我慢できなくなる

「なりたくないから」の減点方式は、頑張っても±0になることを考える

してはいけないことがわかってても 何をすればいいかわからない

イライラする相手に対して、
禁止事項「Do Not しないこと」を
言葉にしてしまうことが多くなりがちです。

まず、言葉にするのは
「Do Not しないこと」よりも
「Do すること」。

「Do Not しないこと」を伝えても「Do すること」をわかっていなければ、
相手は言われたとおりに行動を止めるだけ。

でも、相手が行動を止めるだけで
行動しなければ、イライラしてしまう。



デメリットを伝えるより
メリットを伝える

これがイライラの悪循環になる..

人は考える方向に進んでいく

望んでいることと違って、意識と労力を集中するものを引き寄せる



イメージトレーニング

思い浮かべる回数が増えるほど
その自分であることが自然になる

- | | |
|-------------|--------------------|
| ● 間食しない | 間食しようとする自分を思い浮かべる |
| ● 怒らない | 怒りを我慢している自分を思い浮かべる |
| ● イライラしない | イライラさせられる自分を思い浮かべる |
| ● 邪魔しない | 邪魔になる自分を思い浮かべる |
| ● ハラスメントしない | ハラスメントをする自分を思い浮かべる |

望む状態に近づくために励ます

まずは、自分を励ます

自分がいい状態だから周囲を励ますエネルギーが湧く
そして、いいエネルギーが伝わる

自分を最高に持っていく ワクワクする 言葉をつぶやく
力がみなぎる



自分らしさを発揮する

はい、よろこんで！
思いっきりたのしもう！
できる、絶対できる！
笑顔、笑顔！
集中！
よし、やろう！

ストレスと上手に付き合うために

自分のことを大切に

- ① 十分な睡眠で脳に休息を
睡眠不足はストレスを招く
- ② 自分なりの気分転換の方法を持つ
気分を切り替える時間をつくる
- ③ 正しい食事を心がける
規則正しく、バランスよく
- ④ 体をリラックスさせる
心の緊張をほぐす
- ⑤ 体を動かす
適度な運動で生活リズムをつくる

周りとのつながりを大切に

愚痴を言い合える仲間（家族）を持ちましょう



笑顔と笑い声は心に余裕をつくります。

意識して仲間（家族）と
触れ合う時間を持ちましょう

著者紹介

いい関係づくりの専門家 ライフコースコーディネーター

星野 伸明（ほしのぶ）

個別相談、勉強会の開催、大学や専門学校で講師、講演や研修の開催協力、一般社団法人や NPO 法人の理事、など幅広く活動しています

個人のプライベートな悩みや困りごと、組織や会社の悩みや困りごと、人との関係の中で起こる悩みや困りごと。

自分との関係も周りの人との関係も、いい関係づくりは毎日の積み重ね。
だからこそ、もっと素敵な明日に向かういい関係づくりをお手伝いしています。

その方法は

- あたまの中とところの中を整理する カウンセリング
- 目標を決めて目標に向かう行動を積み重ねる コーチング
- 現状を大局的に見て作戦を考える コンサルティング

これら全てを使ったコーディネートです。

コーディネートの中ではトレーニングを同時提供することもあります。

- ・ メンタルトレーニング
- ・ コミュニケーショントレーニング
- ・ 感情マネジメントトレーニング
- ・ 関係改善トレーニング など

（ トレーニングだけでのご依頼もお受けしています。）

お気軽に相談・質問・お問い合わせください。



「ほしのぶ」で検索

<https://hoshinob.com/profile>

発行日 2022 年 8 月

発行所 一般社団法人マスタリーカウンセリング協会