

Coping Plan

コーピング・プラン

ストレス・コーピングとは？

ストレスに対処することは「ストレス・コーピング」と呼ばれています。ストレス・コーピングには多様な方法がありますが、ここでは「コーピング・チェックシート」の項目に準拠して、主要な15タイプのものご紹介します。

多くのストレス・コーピングは、何らかのストレスを感じたときの事後的な対処法です。しかしながら、コーピング能力を高めておくと、次に同じようなストレス要因に遭遇したときに、「このくらいのことなら、前にも対応できたから、今度も何とかできるのではないか」という対処への自信につながる場合があります。その対処への自信が、ストレスに対する感じ方を弱めてくれることもあります。

そういう意味では、ストレス・コーピングは、一定の予防効果も持っていると言われています。

*コーピング・チェックシートの番号1～15が、それぞれプラン1～プラン15に対応しています。

Plan 1 気分転換をする

ストレスがたまってきたと感じたときには、少し気分転換をしてしてみると、気持ちをリフレッシュすることができます。

気分転換の方法としては、誰かと話をしたり、少し体を動かしてみたり、趣味を楽しんだりするなど、様々な方法があります。

仕事中に気分を切り替えたい場合は、別の仕事をやってみることも有効です。今やっていることと違うことをやってみると、気分が変わることがあります。

気分転換のためのもっとも簡単な手法は「リロケーション」、場所を変えてみることです。

仕事中にストレスがたまってきたと感じたら、トイレに行ってみることで、少し気分を変えることができます。アフターファイブに、ふだん行ったことのない場所へ行って寄り道をしてみることで、気分は変わってきます。

Plan 2 休息をとる

疲れてしまったときや、力の出ないときなど、「自分の中のエネルギーが減っている」と感じるときには、休息をとって試みる必要があります。

左欄では、気分転換というコーピングをご紹介しますが、疲れ切ってしまったようなときには、気分転換をすることが逆効果になる場合もあります。気分を変えようとしたのに、かえって疲れてしまったというようなケースも起こりえます。

一例を挙げるとすれば、うつ状態のときは心身のエネルギーが低下している状態と考えられますが、このようなときには、お酒を飲みに行ったり、遊びに行ったりすると、疲れが増して症状がひどくなる場合があります。

疲れをとり、エネルギーを回復させるためには、ゆっくりと休むことが大切です。

Coping Plan

コーピング・プラン

Plan 3 力を抜いてみる

一生懸命にやっているのにうまくいかない。そんなときは、どこかに余計な力が入ってしまって、自分にとって大切なことに力が向かっていないのかもしれません。

あらゆることを一生懸命にやろうとすると、オーバーワークでダウンしてしまう場合もあります。重要なことにエネルギーを集中させるために、重要性の低いタスク(仕事、課題)については少し手を抜いてみることも、ストレスを軽減することに役立ちます。

家庭においても、「家事は絶対に手を抜いてはいけない」と考えるのではなく、疲れがたまっているときには、他の人に代わってもらったり、出前を取ったりして、手を抜いてみることも悪くはありません。

仕事も家事も完璧にこなそうとすると、ストレスがたまりがちですから、どこかで少し手を抜いたほうが良い場合もあります。

Plan 5 問題解決を試みる

ストレスに対処するためには、問題の解決に取り組んでみる方法もあります。

例えば、仕事上のノルマを与えられて、ストレスが高くなっているときには、いつもノルマを達成している先輩に経験談を聞いて、先輩のノウハウを取り入れてみるという方法も考えられます。あるいは、ノウハウ本を買ってきて、新しいやり方を取り入れるということも可能です。プロセスや段取りを変えたり、上司や同僚に支援を依頼したりするといったことも考えられます。

さまざまなアイデアを考え出して、それらを組み合わせて実行してみると、原因となっている問題を解決していける可能性が高まります。

Plan 4 考え方を変えてみる

受け止め方や考え方を変えてみることも、ストレスへの対処の重要な方法とされています。

たとえば、雨が降ったときに「雨はうとうとして嫌だなあ」と考える人にとっては、雨もストレスの一つになりますが、「これは恵みの雨だ。よかった」と考える人にとっては、雨はストレスどころか望ましいものになります。

仕事や生活の場でも、受け止め方を変えることによって、ストレスを和らげることは可能です。毎日の仕事がつまらないと感じるときに、「案外、この仕事は意義のあることかもしれない」、「将来何かの役に立つかもしれない」などと考えてみると、気分が変わってくる場合があります。

多様な考え方や柔軟な考え方のできる人は、ストレスを感じにくいようです。

<考え方を変える例>

- ・この経験は将来につながるはずだ
- ・この仕事で喜んでくれる人もいる
- ・期待が大きすぎたのかもしれない
- ・しばらくすれば状況が変わるかもしれない
- ・人と比べても仕方がない
- ・今自分にできることをやっておこう

<問題解決法の例>

- ・原因を分析してみる
- ・過去の似たような例の情報を集める
- ・新しいやり方を導入してみる
- ・優先順位をつけてみる
- ・段取りやスケジュールを変えてみる
- ・支援を得る

Coping Plan

コーピング・プラン

Plan 6 問題から離れる

問題の性質によっては、問題解決に取り組むよりも、問題から離れたたり、逃げたりしたほうがよい場合もあります。

例えば、ストーカー行為やDV(ドメスティック・バイオレンス)行為などを受けているような人は、問題解決のために対決しようとするると被害がより大きくなる場合もありますので、逃げてしまうことも有効な手法の一つとなります。

「闘う」ことや「立ち向かう」ことによって、より大きなダメージが出るのであれば、「逃げる」ことも大切な方法の一つと考えられます。

人間関係のケースで言えば、どうしてもうまくいきそうにない相手から離れてみたり、しばらく距離を置いてみたり、誰かに間に入れてもらって、少しでも距離がとれるようにしてみることもストレス対処法の一つとなります。

Plan 8 仕事と生活のバランスをとる

仕事と生活のバランスをとることは、「ワーク・ライフ・バランス」と呼ばれています。タイム・マネジメントによって両者のバランスをとることも、ストレスへの対処法として有効な方法とされています。

ストレスを軽減するためのポイントは、私生活の中で、趣味や遊びの時間、自分が楽しめる時間など「自分の時間」を増やすことです。

右図は、1週間の仕事時間が50～60時間の人が、どのくらい「自分の時間」を持っているかによって、どの程度ストレスの度合いが違ってくるかを示したものです。グラフを見ると、「自分の時間」が多い人ほど、ストレス度が低くなっていることがわかります。

工夫をして「自分の時間」を増やしていくと、ストレスの軽減につながる可能性があります。

Plan 7 ライフスタイルを調整する

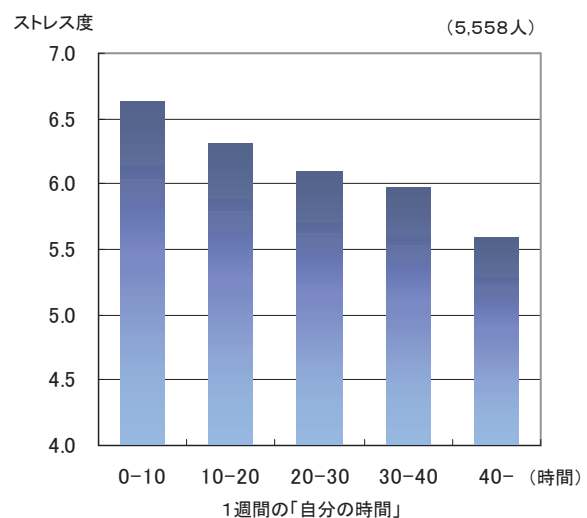
ストレスとライフスタイルは密接に関係しています。良好なライフスタイルをとっている人は、ストレスに対する予防的な能力が高い状態となります。

例えば、バランスの良い食事を心がけたり、規則正しい生活をして3食をきちんと食べるようにしたりすることも一つの方法です。また、適度な運動もライフスタイルを整える際の大きな要素です。

可能な限り、睡眠時間をしっかり確保することも大切です。

このほか、ライフスタイル全体を変えるのであれば、夜型の生活を朝型の生活にシフトしてみることも効果的な場合もあります。

「自分の時間」が多い人ほどストレスが低くなる
(1週間の仕事時間50～60時間の人の場合)



資料:メンティグループ

上図は1週間の仕事時間が50～60時間の人の例ですが、1週間の仕事時間が40～50時間、60～70時間、70～80時間の各層でも、「自分の時間」が多い人ほどストレス度が低くなるという同様の結果が見られます。

Coping Plan

コーピング・プラン

Plan 9 人に話してみる

「心の中にたまっていたことを、人に話してみたら、スッキリした」という経験を持っている方も少なくないのではないのでしょうか。これは、カタルシス効果（吐き出すことによってスッキリするというような効果）と呼ばれているものです。

毎回グチを言っていると聞いてもらえなくなるかもしれませんが、たまには、友人や家族などに、グチをこぼしたり、弱音を吐いたりしてみることも必要かもしれません。それだけでも、気持ちが軽くなることがあります。

また、人に話してみると、自分の気持ちが整理されてくることもあります。悩んでいるときには、少し人に話してみると、効果がある場合が少なくありません。

Plan 10 周囲の人のサポートを受ける

何か問題や悩みを抱えたときに、問題の性質によっては、自分の力だけでは解決できないものもあります。

そのようなときには、周囲の人の助けを借りることも大切です。

例えば、仕事量が多くて体調を崩してしまったようなときには、仕事を軽減してもらうように頼んでみたり、他の人に仕事を分担してもらったりすることも考えられます。

心身の疲れがたまって家事などがつらいときには、配偶者の方に頼んでみたり、ご両親などに家事や子育てを手伝ってもらったりすることも考えられます。

周囲の人の助けを借りることも、ストレスの対処のために、とても重要なことです。

Plan 11 医療機関で診てもらおう

ストレスをきっかけにさまざまな病気を発症する場合があります。心身のどこかに不調を感じたときには、早期に医療機関を受診していただくことが大切です。

「病院は、病気になった人が行くところ」と考えられがちですが、病気になる前に予防的に診てもらうことも可能です。診てもらって「特に異常はありませんよ」と言われれば、安心して仕事や生活を営めますから、異常がないことを確認するために医療機関を受診してみることも意味があります。

<こんなふうに予約をしてみましょう>

心のクリニックの多くは、電話予約が必要となっています。予約の際には、クリニックの専門分野と合わない場合もあるかもしれませんが、ご自分の状態を簡単に伝えておくとよいでしょう。

- ・「このところずっと眠れなくて、気分もつらいので診てもらえないでしょうか」
- ・「先月、親しい知人が亡くなり、それから1ヶ月以上不調が続いているので、診てもらえないでしょうか」

うつ病

うつ病とは、憂うつな気分や、何に対しても喜びや興味のわかない状態が長期間にわたって続くような状態のことです。不眠や食欲不振、倦怠感、集中力の低下などを伴うこともあります。なお、うつ病は治療可能な病気とされています。

心身症

胃潰瘍、過敏性腸症候群、偏頭痛、円形脱毛症などは、ストレスと密接に関連した病気として「心身症」と呼ばれています。心身症も治療可能な病気とされており、心療内科などで治療を受けることができます。

Coping Plan

コーピング・プラン

Plan 12 コミュニケーションを変えてみる

ストレスに関する様々な調査の中で共通しているのは、ストレスの大きな要因の一つに「人間関係」が含まれていることです。言い方を変えれば、人間関係が良くなれば、ストレスの要因の一つが消えていくということです。

人間関係を良好にするためには、コミュニケーションを改善していくことも有効な方法となります。

たとえば、ちょっとしたことでも「ありがとう」とお礼を言ったり、周りの人に対して積極的に声をかけたり、相手の話をじっくりと聴いたりすることも一つの方法です。

また、人間関係改善のために、相手に受け入れられやすい形で自己主張をするトレーニングを受けている人もいますし、ホスピタリティと呼ばれる「おもてなしの心」を持ったコミュニケーションを学んでいる人もいます。

Plan 14 目標を持つてみる

目標を持つてみることも有効です。

資格取得を目指してみたり、目標とするキャリアを決めてみたりすることも効果的です。目標を持つて取り組んでいくと、仕事や生活に対する充実感が増してくることが多いようです。

目標を立てるときには、レジャーの目標を立てる方法もあります。遊びに行く目標を決めて仕事をしていると、仕事に張りが出てきていっそう頑張れる場合も少なくないようです。

また、「目標を達成したら、自分に〇〇を買ってあげる」といようなご褒美を決めておくと、楽しみが増える場合があります。

ご褒美を用意して、目標を持つて仕事や生活をしていくと、些細なストレスのことはあまり気にならなくなり、結果として、ストレスをうまくコントロールできることにつながる場合があります。

Plan 13 良いストレスを増やしてみる

ストレスには、「悪いストレス」ばかりではなく、「良いストレス」というものもあります。

「良いストレス」とは、自分のモチベーションを高めてくれたり、自分を楽しい気分にならせてくれたりする刺激のことです。「目標」や「ライバルの存在」、「知的刺激」、「楽しい遊び」、「恋愛」なども「良いストレス」となりえます。

自分の生活の中から「悪いストレス」をすべて取り除いたとしても、「良いストレス」が一つもなければ、生活は充実せず、退屈な生活になってしまう場合もあります。

「悪いストレス」を減らすことも大切ですが、「良いストレス」を増やしていくことも有効なコーピングと言えます。

Plan 15 準備とリハーサルをしておく

あらかじめストレス状態を予測できそうな場合には、どのようなことが起こりそうかをシミュレーションし、それに対する準備をしておくことも有効です。

一般的に、「想定していなかった出来事」が起こった場合と、「想定していた出来事」が起こった場合では、後者のほうがストレス度は低くなるようです。それは、ある程度心の準備ができているためです。

予想されるストレスに備えるために、リハーサルも有効とされています。例えば、お客様へのプレゼンや結婚式のスピーチに不安を感じているときには、練習やリハーサルを繰り返しておくことも役に立ちます。予想が可能なことに関しては、「事後対応」ではなく、「事前の準備」と「リハーサル」をしておくことによって、ストレスが和らぐことがあります。