

すぐに実践！
DVD・CD付

働く人の ストレスケアBOOK

無料サンプル版

株式会社アイアンドオン

はじめに

この本は、

どのようにすればストレスと上手に向き合い、
「心の安定」を得るかということについて書いてあります。

働く人にとって、できるだけわかりやすく、実際に取り組みやすく、
そして、効果を実感していただけるように、
これまでの指導経験を基にしています。

前半は、ストレスというものを理解していただく内容です。

後半は、ストレスにどのように対処するかについて、
具体的なストレスケアの方法を紹介しています。

働く方々が、ストレスと上手に向き合い、
少しでも前向きに仕事に取り組んでいただけることを願っています。

株式会社アイアンドオン

目次

はじめに … 1

1章 ストレスを理解する

1. 働く人のストレス状況 … 3
2. ストレスの全体像 … 5
3. 心の「葛藤」 … 8
4. ストレスと生体機能調節系 … 9
5. 慢性的なストレス … 11
6. 物事の考え方 … 15
7. 肯定的に考える … 16
8. 考え方の「くせ」 … 17
9. ストレスに強い人、弱い人 … 19
10. 怒らない、急がない、あきらめない … 21

2章 ストレスに対処する

- 1 1. コーピング（ストレス対処行動） … 23
- 1 2. ラザルスの理論 … 24
- 1 3. アサーション … 26
- 1 4. 適度な運動 … 27
- 1 5. リラクゼーション … 28
- 1 6. 呼吸法 … 29
- 1 7. 筋弛緩法 … 30
- 1 8. 瞑想法 … 31
- 1 9. 効果が実証されたリラクゼーション … 34
- 2 0. 毎日のストレスケア … 45

おわりに … 48

2. ストレスの全体像

まず、ストレスの全体像を見てみましょう。

ストレスの要因を「ストレッサー」と呼びます。

仕事面では、人間関係や仕事の量・質に関する悩み・心配事などが、生活面では、病気のことや、金銭、友人や家族に関する悩み・心配事などがストレッサーになります。

ストレッサーによって生ずる心や身体の反応のことを「ストレス反応」と呼びます。

ストレッサーによって生ずる**ストレス反応には個人差があります。**

それは、「個人的要因」と「ストレス緩衝要因」には人によって違いがあるからです。

また、「**ストレッサーへの適切な対処行動（コーピング）**」をとることができる人は、**ストレスを軽減することができます。**

同じストレッサーであっても、生じる**ストレス反応**が人によって違うのはこのためです。

ストレッサーに直面すれば、本人が気づいているかいないかにかかわらず、誰にも**ストレス反応**が生じます。そして、**ストレス反応**を強く感じ、自分が耐えられる限界を超えてしまうと、「**ストレスが関与する病気**」になったり、「**問題となる行動**」を起こしてしまったりします。

まずはこの**ストレスの全体像を理解していただくことが、ストレスと上手に向き合うことの第一歩**です。

ストレスの全体像

ストレス要因（ストレッサー）

- 仕事面の悩み・心配事
- 生活面の悩み・心配事

個人的要因

- 性別・年齢・身体的状況
- 性格
- 物事の考え方

ストレス緩衝要因

- 相談できる人
- くつろげる居場所
- 仲間とのつながり

ストレッサーへの適切な対処行動（コーピング）

- ストレッサーを解決する
- 気持ち（感情）をコントロールする
- ストレスケアを行う

ストレス反応

<精神的ストレス反応>

- 不安
- 怒り・いらいら
- 落ち込み・悲しみ
- 意欲低下 など

<身体的ストレス反応>

- 疲労感
- 不眠
- 頭痛・めまい・動悸
- 肩こり・腰痛
- 胃痛 など

ストレスが関与する病気

<精神疾患>

- うつ病 ※1
- 不安神経症 ※2

<身体疾患>

- 心身症 ※3
 - 過敏性腸症候群
 - 胃・十二指腸潰瘍
 - 緊張性頭痛
 - 高血圧 など

問題となる行動

- 仕事上のミスが増える
- 欠勤
- 過度な飲酒・喫煙
- 口論・暴力
- 自殺

【参考】

※1 うつ病

精神活動が低下し、抑うつ気分、興味や関心の欠如、不安・焦燥、食欲低下、不眠などが生じ、生活上の著しい苦痛や機能障害を引き起こす精神疾患です。

※2 不安神経症

不安が強く長く、あるいは頻繁に起こり、発汗・動悸・胸痛・頭痛・めまい・不眠・下痢などの身体症状が日常生活に支障を来す状態になることです。パニック障害、心的外傷後ストレス症候群（PTSD）などが含まれます。

※3 心身症

精神的・心理的要因から起こる、身体的な症状および疾患の総称です。更年期障害、自律神経障害、腰痛症なども含まれます。

5. 慢性的なストレス

精神的ストレス反応と身体的ストレス反応は、表裏一体、密接な関係にあります。

「落ち込んで眠れない」、「いらいらする時に胃が痛くなる」など、多くの方は感じたことがあるのではないのでしょうか。これは、ストレスラーによって脳で精神的ストレス反応が引き起こされると、脳が指令を出して、身体的ストレス反応を引き起こすからです。

ストレスラーがなくなるか、ストレスラーに対処できれば、精神的ストレス反応はなくなり、身体的ストレス反応もなくなります。

このような**短期的で対処しやすいストレスラーによるストレス反応は、自覚をやすく、対処することが比較的容易**です。

一つひとつのストレスラーと向き合い、対処する努力をして、なんとか精神的ストレス反応をコントロールできれば、自ずと身体的ストレス反応もコントロールできるのです。

しかし、もっとぼんやりと長く続くストレスラーによって引き起こされるストレス反応についてはどうでしょう。

「なんとなくやる気がでない」、「ちょっとしたことですぐにカッとなる」などの精神的ストレス反応や、「疲れがとれない」、「いつも肩や腰がこっている」などという身体的ストレス反応については、「これがストレスラーだ」と気づくことは難しいのではないのでしょうか。

現代社会において特にストレスが問題となるのは、
実はこうした「慢性的なストレス反応」なのです。

「ストレスがたまる」とよく言いますが、
まさしくこの慢性的なストレス反応のことを言っていて、
ストレスが関与する病気になる場合も多いのです。

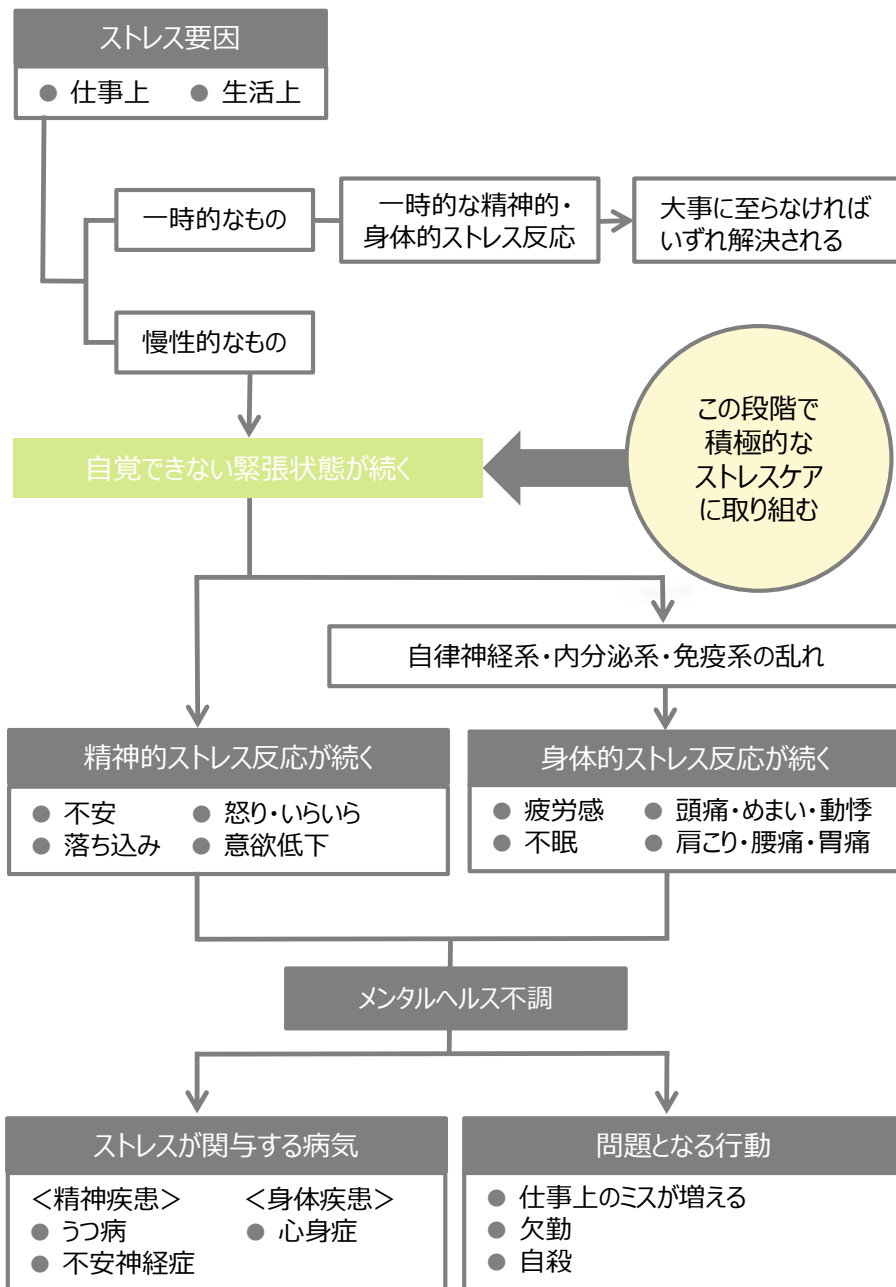
この**慢性的なストレス反応の状態は、
自覚できないままに緊張が過度に続いている状態**と言えます。

ストレスによる緊張が解けない、
すなわち、ストレスがなくならないか、
対処のしようがないままに続く緊張状態は、
自覚できないままに過度に続けてしまいます。

そうすると、精神的・身体的ストレス反応が続く
慢性的なストレス反応になってしまうのです。

例えば、家に帰っても仕事のことが頭から離れないと、
自覚できないままに緊張が続いていて、知らず知らずのうちに
精神的・身体的ストレス反応が続いている状態になってしまうのです。





では、この慢性的なストレス反応の状態のとき、
身体はどうなっているのでしょうか。

まず、自律神経のバランスが崩れています。
ストレスによる緊張が続いて、
交感神経が過度に長い間優位になっているのです。

また一方で、アドレナリンが分泌され続けています。
通常は、ストレスによる緊張が解ければ、
アドレナリンは分泌が止まり代謝されますが、
アドレナリンが分泌され続けていると、代謝が追いつかず、
緊張している状態がさらに続きます。

免疫系は、弱まると考えられています。
ストレスがたまると風邪をひきやすいと言うのは、
免疫系の機能低下が原因とも考えられます。

慢性的なストレス反応の状態では、
自律神経系、内分泌系、免疫系などの生体機能調節系が
正常な状態を維持できなくなっているのです。

まとめると、**自覚できないままに緊張が過度に続く**と、
交感神経と副交感神経のバランスが崩れ、
アドレナリンの分泌が続き、
精神的・身体的ストレス反応が続いてしまう
「慢性的なストレス反応」の状態になってしまいます。
身体は正常な状態を維持できなくなっているわけですから、
ストレス関連の病気に至る危険性が高まっているのです。

この慢性的なストレス反応の状態から抜け出すには、
リラクゼーションなどの積極的なストレスケアに取り組む必要があります。

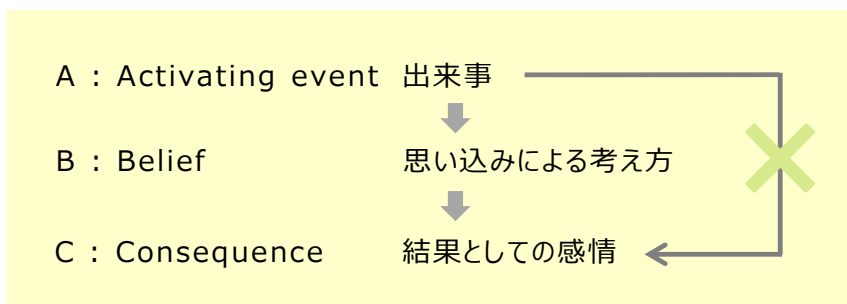
6. 物事の考え方

適度なストレスは、人として健全な行動をとるために必要なものであると言われています。

つまり、「ストレス」で問題となるのは、「過度なストレスを感じる」ということです。過度なストレスこそが、人の心と身体に悪影響を及ぼすものなのです。

では、ストレスを感じ過ぎないためには、どうすればいいでしょうか。

米国の有名な臨床心理学者アルバート・エリス(Albert Ellis)によって提唱された「A B C理論」というものがあります。



「A B C理論」とは、出来事と結果としての感情が直接つながっているのではなく、思い込みによる考え方が介在して結果としての感情につながっているという理論です。

すなわち、**出来事（ストレッサー）の考え方を変えることによって、感情（ストレス反応）をコントロールすることができる**のです。

8. 考え方の「くせ」

A B C 理論を活かして、
ストレス反応が少しでも軽減されるような考え方が望ましいのですが、
それを邪魔する**考え方の「くせ」**が誰にでもあります。

この考え方の「くせ」についても様々な研究がありますが、
総合的にわかりやすくまとめたものを紹介します。

* 事実の先取り

ちょっとした出来事をきっかけに、
起きてもないこと、起きそうもないことを考えてしまう。

* 異質なものの同質化

ちょっとした出来事でも、
あたかもそれがすべてであるかのように考えてしまう。

* 偶然の必然化

たまたま起きた出来事が、いつも必ず起きると考えてしまう。

* 完璧主義

ちょっとしたミスでも、すべてがダメであると考えてしまう。

* 間違った自責

うまくいかなくなると、なんでも自分のせいであると考えてしまう。

* 間違った他責

うまくいかなくなると、なんでも他人のせいであると考えてしまう。

これらの代表的な考え方の「くせ」を手掛かりにして、
自分の考え方の「くせ」を少しでも知っていただきたいと思います。

<思い込み>

また、自分の考え方の「くせ」がより具体化したものに
「思い込み」があります。

自分の「思い込み」にはなかなか気がつかないものですが、
この「思い込み」が、物事を正しく捉えることを邪魔しているのです。

誰にでも「思い込み」はあるということを知って、
できるだけ「思い込み」をなくすように、
自分に対して「思い込んでいないか？」
と常に問いただす努力をしましょう。



1 1. コーピング（ストレス対処行動）

「コーピング」という言葉は、馴染みがない言葉だと思います。

「問題などにうまく対処する」

という意味の「COPE」という言葉からきているもので、

「ストレスラーによって生じる精神的・身体的ストレス反応を軽減しようとして、
ストレスラーに対処しようとする事」を言います。

このコーピングの仕方次第で、精神的・身体的ストレス反応は変わってきます。

コーピングには、次のものがあります。

【物事の考え方を変える】 ラザルスの理論

【コミュニケーションを変える】 アサーション

【心身のバランスを整える】 適度な運動

リラクセーション { 呼吸法
筋弛緩法（きんしかんほう）
瞑想法

どれが一番いいということはありません。

自分でできそうなことに取り組んでみましょう。



15. リラクゼーション

「慢性的なストレス」の原因となる

「自覚できないままに長く続く緊張状態」を緩和するのに効果的なのがリラクゼーションです。

ただし、ただのんびりとくつろいでいる状態がリラクゼーションではありません。

積極的にリラックスをする方法がリラクゼーションです。

これには、呼吸法、筋弛緩法、瞑想法などがあります。

<リラックス貯金>

リラクゼーションによって生まれるリラックスした状態は、ストレスがかかったときの心身の状態とは逆の状態です。

この**リラックスした状態は、**

ストレスが溜まるのと同じように、貯めることができると考えられています。

ですから、リラクゼーションは、1回で効果が感じられるかどうかよりも、

続けて行うことが重要です。

続けて行うことによって、ストレス耐性を高めることができるのです。



出所：早稲田大学人間科学学術院 熊野宏昭教授
NHK「きょうの健康」

16. 呼吸法

ストレスによって精神的・身体的ストレス反応が出ている状態では、呼吸が浅くなり、**自律神経のバランス**が乱れています。
これを改善するのにとても効果的なのが呼吸法です。

腹式呼吸による深い呼吸は、
自律神経のバランスを取り戻し、心身のバランスを整えてくれます。

また、横隔膜と腹部の運動により内臓を刺激し、
腸などの消化器官が活性化する、
姿勢の矯正や腰痛予防にも効果があるとされています。



<腹式呼吸のやり方>

- 吸う時にお腹を膨らまし、吐く時にお腹をへこませます。
- 鼻呼吸を基本として、鼻から吸って、鼻から吐きます。慣れないうちは鼻から吸って、口から吐いても良いです。
- 呼吸は力まずに、普段よりも深くゆっくり行うようにし、吸う時よりも吐く時間を長めます。

17. 筋弛緩法

自覚できない筋肉の緊張状態を緩和するのが筋弛緩法です。

人は、ストレスを脳で感知し、緊張感が高まります。

それによって不安や怒りなどの精神的ストレス反応を起こします。

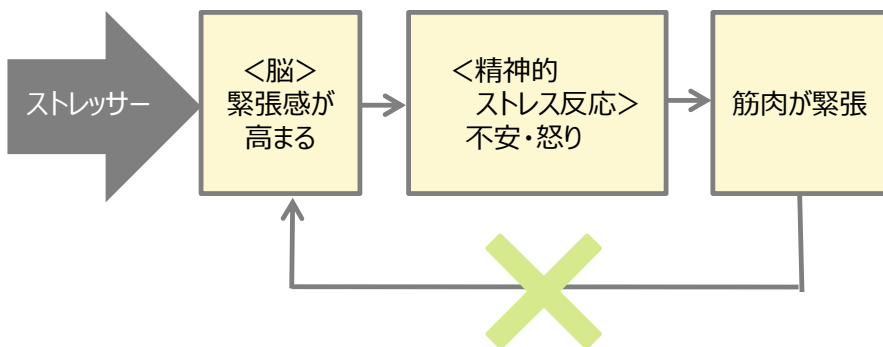
すると筋肉が緊張し、その緊張はさらに脳の緊張感を高めていきます。

この負の連鎖を断ち切るのが筋弛緩法です。

筋弛緩法では、筋肉を意識的に緊張させたのち、緩める、すなわち弛緩させるといったことを繰り返し行います。

これにより、緊張が自覚できない場合でも、

筋肉を弛緩させることができるのです。



この負の連鎖を断ち切るのが筋弛緩法

<やり方>

筋弛緩法は、呼吸と組み合わせることによって、より効果を高めることができます。

そのやり方は、P36「効果が実証されたリラクゼーション」に記載しています。

18. 瞑想法

起きている現実を受け入れることができれば、ストレスを感じることなく、心の安定が得られます。

そのためには、客観的に「自分を見つめる」ことが大切です。ストレスに目を向けるのではなく、**ストレスを受けている「自分の心」に目を向ける**のです。すると、自分の心を客観視できます。客観視ができると、自然と心の安定が得られ、自分の心のあり様を冷静にとらえられるようになります。

そこから、わずかでも明るいイメージができてきたら、精神的・身体的ストレス反応は軽減していきます。

ただ、適切な指導を受けずに自分の心を深く見つめようとすると、場合によっては「妄想」（非合理的かつ訂正不能な思い込み）になってしまい、精神的な支障をきたす結果にもなりかねません。

自分を見つめることができるようになるまでには、**ステップを踏んでいくことが必要**です。

<やり方>

次の【ステップ①】から始めて、回数を重ねていくうちにうまく集中できるようになったら、【ステップ②】→【ステップ③】→【ステップ④】と進んでみます。

できるようでしたら、その内容を書き留めるとさらに効果的です。ステップ④まで進んだときに読み返すと、確実にご自分が変わってきていることが実感できるでしょう。

ステップ④が自然にできるようになると、起きていた現実を受け入れられるようになってきます。

ステップ①

今日、自分が一番頑張ったと思えることを頭の中に思い浮かべます。
そのときの自分の気持ちがどうであったか、
その気持ちを思い出してみましょう。
そして、その気持ちになれたことを喜びましょう。
もし、喜ばなくても、明日は喜べると信じましょう。

ステップ②

今日、人からしてもらったことを頭の中に思い浮かべます。
そのときの自分の気持ちがどうであったか、
その気持ちを思い出してみましょう。
そして、その気持ちになれたことを喜びましょう。
もし、喜ばなくても、明日は喜べると信じましょう。

ステップ③

今日起きた出来事を振り返り、
うれしかったこと、楽しかったことを頭の中に思い浮かべます。
そのときの自分の気持ちを思い出してみましょう。
そして、その気持ちになれたことを喜びましょう。

ステップ④

今日起きた出来事を一つ一つ振り返り、
そのときの自分の気持ちがどうであったか、
その気持ちを思い出してみましょう。
喜び、悲しみ、怒り、不安、恐れなど、
どれも自分の気持ちであったことを素直に受け入れましょう。
そして、素直に受け入れられたことを喜びましょう。

<どれくらいの時間が良いのか>

数時間という長い時間をかけて行う場合と、日常的に短い時間で行う場合があります。長い時間をかけて行うことは、研修などで適切な指導者のもとで行うのが良いでしょう。ですから、**日常的に一人で行う場合は、数分～数十分**で行います。最初はうまく気持ちが集中できないと思いますが、慣れてくると次第に集中できるようになります。

<いつが良いのか>

仕事を終えた後や、通勤の電車の中、お風呂で温まりながら、就寝前のひとときなど、**時間に追われないとき**が良いでしょう。必ずしも日常的に行うことができなくても構いません。ただ、徐々に頻度を上げていくようにすると、ご自分の変化が実感できると思います。

<行うときの姿勢など>

肩の力を抜いて、ご自分が楽で心地良いと感じられる姿勢で行います。できれば目を閉じて行うのが良いでしょう。目を閉じた方が、外界を意識せずに、自分の内面を見つめやすくなります。

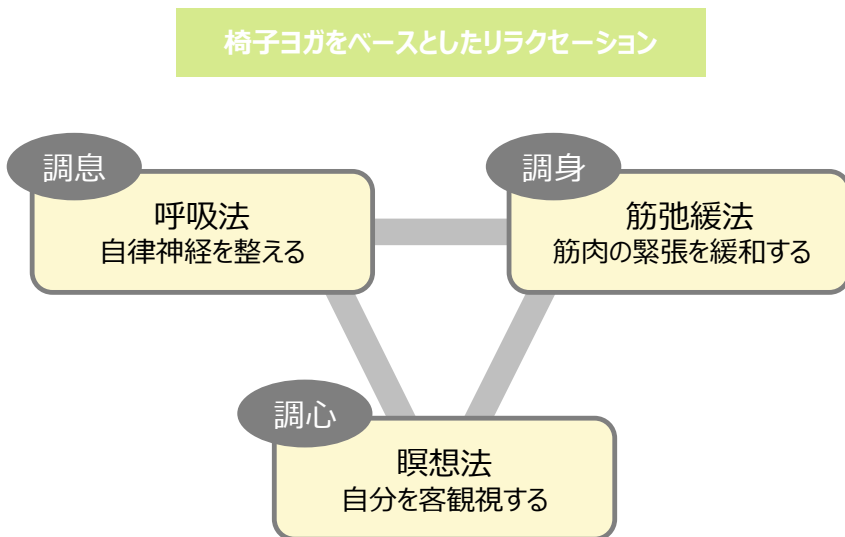
19. 効果が実証された リラクゼーション

呼吸法、筋弛緩法、瞑想法の集大成として
多くの職場で効果が実証されたのが、
椅子ヨガをベースとしたリラクゼーションです。

ヨガはインド発祥の4500年前から伝わる「健康法」であり、
今では国連が国際ヨガデーを制定するなど、世界的に広がっています。

そのヨガを、**仕事着のまま、誰にでも手軽にできるにできる**ようにしたものが、
椅子ヨガをベースにしたリラクゼーションです。

このリラクゼーションを活用して、
日頃からストレスケアに取り組んでいただきたいと思います。



リラクゼーションのやり方

椅子ヨガをベースとしたリラクゼーション（ステップ①～③）を行っていきましょう。全体で20～30分程度です。

- * 分かりやすく効果的に行っていただくため、リラクゼーション映像を用意しています。是非ご活用ください。

【はじめに】

動作はゆっくりです。
決して無理をせず、
心地良いと感じる範囲で行いましょう。



【座り方】

浅めに腰かけます。
足幅は肩幅に広げ、手は膝の上にのせます。
頭のとっぺんが天井に引っ張られている感じで、
背筋を伸ばします。



ステップ① 目を閉じてゆっくりと呼吸する

口をかるく閉じて、数分間、
鼻でゆっくりと深く呼吸をします。
集中できるように軽く目を閉じます。

- * 意識して呼吸をすると息苦しさを感じるようであれば、普段通り自然に呼吸をします。
- * 目を閉じるのが怖いという方は、目を開けていても結構です。



ステップ②

筋肉の緊張を緩和させる

呼吸のタイミングに合わせて、身体を動かしていきます。

- * 呼吸のタイミングは、無理なく行える範囲で結構です。
- * 身体が硬い方は、動かせる範囲で結構です。

～基本的な進め方～

- 動作を行う時には、まず息を吸います。
- 5秒くらいかけて息を吐きながら動いていきます。
- 筋肉が緊張した状態（伸びた状態）でゆっくり呼吸をします。
 - * 筋肉を緊張させるときに痛みを感じるようであれば、力を抜きます。
- 2～3回呼吸をしたら息を吐いて、息を吸いながら5秒くらいかけて戻ります。
- 元の位置に戻り、ゆったりと呼吸をしながら動かした所の感覚の変化をみます。

例) 首を動かす場合

吸う



吐きながら
倒す



吸う

吐く

吸う

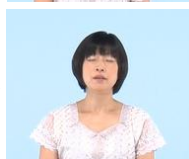
吐く



吸いながら
戻す



吐く



筋肉の緊張状態を自覚できると、弛緩状態をつくりやすくなります。また、慣れてきたら目を閉じて行くと、身体の状態を感じやすくなります。

音声によるリラクゼーション

日々のすきま時間に効果的にリラクゼーションを取り入れていただくため、短時間で行うリラクゼーションの音声を用意しています。是非ご活用ください。

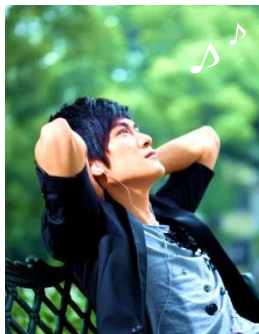
以下、収録されている指導内容のダイジェストです。

<使い方>

- 今のご自分の心と身体の状態に合わせて、ふさわしい項目を選んでください。（5分程度×10項目）
- できるだけ静かな場所で、椅子に座って聞いてください。

<やり方>

- 音声に従って、ゆっくり呼吸をしながら、無理をせずに身体を動かします。
- 自分の心や身体の変化を意識しながら行います。



おわりに

「ストレスのない日々が過ごせたらどんなにいいだろう！」
と思われる方は少なくないと思います。
それだけ働く多くの方々が
日々ストレスを感じられているのだと思います。

しかし、まったくストレスのない日々になったら……
人間はボーっとしてしまって、生きる意欲さえ失ってしまうようです。
ですから、**ちょうどいいストレスがかかっている状態が良い**のです。
でも、そのちょうど良さというのは、すでにお分かりかと思いますが、
人それぞれなのですね。

コップに水が半分入っているとき、「半分しか入っていない」と思うか、
「半分も入っている」と思うか、**心のあり様が大切**です。

この本によって、ストレスと上手に向き合うことができるようになった
という方がいらっしゃれば、この上ない喜びです。

株式会社アイアンドオン

著者紹介

株式会社アイアンドオン

「個と組織の成長を加速させる」

企業研修とコンサルティングを主な事業とする HR Solution Company

【企画・執筆】

- 伊藤 宏之 株式会社アイアンドオン 代表取締役
慶応義塾大学工学部卒 企業研修講師、組織・人事コンサルタント
- 伊藤 玲子 株式会社アイアンドオン 取締役
東京薬科大学薬学部卒 薬剤師、企業研修講師、
インド中央政府認定ヨーガ教師・療法士
- 牛口 ありな 株式会社アイアンドオン マネジャー
滋賀大学経済学部卒 人材育成コンサルタント
インド中央政府認定ヨーガ教師
- 外山 愛由 株式会社アイアンドオン シニアトレーナー
秋草学園短期大学幼児教育学科卒 企業研修講師
キャリアコンサルタント

【監修】

- 清水 浩一 元ハーバード大学医学部講師
東京医科歯科大学医学部卒 医学博士

働く人のストレスケアBOOK

2016年4月1日 初版第1刷

株式会社アイアンドオン

〒220-0004 横浜市西区北幸2-10-39

日総第5ビル 10F

TEL 045-594-7500

<http://www.iandon.co.jp>

本書の全部または一部の複写・複製・転載および磁気または光記憶媒体への入力等を禁じます。これらの許諾については小社までご照会ください。

©2016 I and ON Co.,Ltd. All rights reserved.