



## ストレスをコントロールして、 ストレスとうまく付き合う

仕事、家族、お金、住宅事情、健康、責任など、人生ではさまざまなことがストレスの原因となります。ストレスの原因となりうるものはたくさんあるうえに、それぞれの状況によっても異なります。ですが、ストレスに関する普遍的な事実は、通常、ストレスは自分でコントロールできるものとできないものの2つに分けられるということです。あなたが感じているストレスをこの2つのカテゴリーに分類することで、ストレスが生活に与える影響を軽減する方法を見つけることができます。

**まず第一に、ストレスを避けるための行動や決断はできますか？**

**状況を変えるために、自分の行動や、視点、コミュニケーションの方法などを変えることはできますか？**

**ストレスに適応できますか？**

**自分ではコントロールしたり変えたりできない、特定のストレス要因を受け入れられるようになりますか？**

### ストレスとうまく付き合う

ストレスとうまく付き合うには、自分に正直になり、難しい決断を下すことをいとわず、必要なときには助けを求めることが必要です。それはつまり、時として以下のような行動をとるということです。

- ✓ **まずは、ストレスを引き起こす状況や人を避ける**
- ✓ **自分の行動やコミュニケーションの方法を変えることで状況を変える**
- ✓ **自分の視点、思考プロセス、期待事項を変えることでストレス要因に適応する**

また、特に困難な状況や人間関係においては、自分でコントロールしたり変えたりできないものを受け入れることを学び、それにうまく対処することで自分の価値を決めさせないようにすることが大切です。人生は複雑で不公平なものですが、ストレスも同様です。あなたの内と外の状況を知っているのはあなただけです。どのようなストレスに直面しても、一番の目標は自分のメンタルヘルスとウェルビーイングをできる限り守る方法を見つけることです。

 [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com)の今月のトレンドトピックにはさらに多くのヒントを掲載しています。



## ストレスをコントロールする

以下は、ストレスをコントロールするプロセスの例です。

**まず、あなたの生活における主なストレスポイントを3〜5つ書き出します。**

---

---

---

---

---

**次に、先ほど書き出した各ポイントについて考えてみてください。**

- なぜそれがストレスの原因になっているのか。
- ストレスポイントは自分の内から来るものか、それとも外から来るものか。
- 自分への影響を和らげるためにできることはあるのか。

たとえば、仕事にストレスを感じているとしたら、その理由は何ですか？解雇されるのではないかと心配しているのでしょうか。なぜ心配なのか、自問してみてください。外的な理由としては、あなたの勤務先が過去に業績が低下した際に人員削減を行ったこと、そして現在、業績が低下していることが考えられます。内面的な理由としては、前職を解雇されたため、また解雇されるのではないかと心配していることが考えられます。

**いずれの場合も、不安を和らげ、自分をコントロールできるようになるための手段を取りましょう。**

たとえば、業績が下がり、解雇が迫っている場合は、履歴書を更新して求人情報を常にチェックし、支出を減らして余裕を持たせ、次の仕事を見つける手助けをしてくれそうな人に連絡を取ることができます。

たとえば、ストレスの原因が自分の内面にある場合は、自分の考え方を考える努力をしてみましょう。前の職場で解雇が行われたからといって、現在の職場でも同じことが起こるとは限らない、と自分に言い聞かせましょう。また、前回どのように失業から立ち直り、新しい仕事を見つけたか思い出してみてください。その状況で何をしましたか？また同じことが起きた場合、前回とは違う行動を取る可能性はありますか？他に興味のある会社や職種はありますか？このような要素についてじっくりと考えることで、過去に同じような経験をし、それを乗り越えたことを思い出せるため、気持ちを落ち着かせることができます。

### 出典

Centre for Clinical Interventions.Coping with stress.2024年1月25日アクセス。

Mayo Clinic News Network.Mayo Mindfulness:Try the 4 A's for stress relief.2024年1月26日アクセス。

Mental Health Foundation.How to manage and reduce stress.2024年1月25日アクセス。

Mind.Causes of stress.2024年1月25日アクセス。

Singapore Association for Mental Health.Coping with stress.2024年1月25日アクセス。

© 2024 Optum, Inc. All rights reserved.

WF12723010 142666-012024