レジリエンスによる ストレスとの付き合い方

簡単に言うならば、ストレスとは特定の問題や状況に対する身体的な反応や精神的な反応のことを指します。レジリエンスとは、ストレスに対処する能力のことです。

原因の特定 — ストレスの原因は何か

離婚や仕事上のトラブル、経済的な困窮など、明らかな事柄の場合もありますが、その状況に対する考えや感情、反応も一因である可能性があります。

現代人にストレスはつきものであり、ストレスを放置すれば心から人生を楽しめなくなる

そうは言っても、深刻なストレスを抱えて生きる必要はありません。レジリエンスを高め、効果的なストレス管理法を学ぶことで、自信やポジティブな考え、主導権を持って人生のプレッシャーに立ち向かうことができます。

「自分」の時間を作る

多忙なライフスタイルに追われるあまり、自分のニーズに応えることを忘れてしまいがちです。ちょっとした楽しみやリラックスは贅沢ではなく、必要なものだと考えるようにしましょう。

連絡を取る

信頼できる友人や家族、仕事仲間と定期的に連絡を取ることは、ストレスの多い状況に対する身体の「闘争または逃走」反応を打ち消す、自然なストレス解消法です。

ストレス管理の4つの「A」を実践する

不要なストレスを避ける（Avoid）
人生のストレス要因は、驚くほど多くが簡単に解消できるものです。

状況を変える（Alter）
状況を避けられない場合、多少変更を加えることでストレスを軽減できる可能性があります。

ストレス要因への適応（Adapt）
状況を変えられない場合、自分の期待や態度を変える必要がある
かもしれません。

変えられないことを受け入れる（Accept）
状況を避けることも、変えることも、適応することもできないのであれば、受け入れることが最も論理的なアプローチとなることもあります。

身体を動かす

身体を動かすことは、主なストレス解消法の一つです。運動により分泌されるエンドルフィンが気分を高め、運動自体が心配事から気をそらす役割を果たす場合があります。

時間をより効率的に管理する

時間管理が不十分であると、主なストレスの要因となり得ます。無理は禁物です。日々の仕事に優先順位を付け、大きなプロジェクトをより小さく、管理しやすいステップに分割するようにします。

健康的なライフスタイルを維持する

自分自身を大切にすることは、効果的なストレス管理に不可欠です。しっかり食事をとり、カフェインや糖分の摂取を控え、タバコ、アルコール、薬物を避け、十分な睡眠をとるようにしましょう。

ストレスをその場で解消する

ときに、その場でストレスを解消する必要性を感じることもあります。ストレスを軽減する最も簡単な方法は、深呼吸をしてゆっくり息を吐くことです。

多少のストレスは、問題を克服するための刺激やきっかけになり得ると考えることもできますが、ストレスが大きすぎると、身体的にも精神的にも健康に悪影響を及ぼします。そうなると、日常生活を適切に機能させることが難しくなります。

optumwellbeing.comでは、皆さまやご家族にご利用いただけるさまざまなリソースをご用意しています。

クリティカルサポートセンターは、皆さまが精神的なサポートを最も必要とする際に、リソースと情報を提供します。メンタルヘルス、トラウマ的な出来事、自然災害、悲しみと喪失、危機に瀕した青少年の支援など、さまざまなトピックの情報をご覧いただけます。

? ストレスの多い状況にうまく対処できる人もいる理由

レジリエンスが高ければ高いほど、挫折に対処し、困難な状況で機能し、日常生活に伴うストレスや不安に耐えることができます。

苦難を乗り越え、障害を克服し、困難に立ち向かうたびに、レジリエンスが高まります。レジリエンスを高めることでストレスに対処しやすくなるだけでなく、他のさまざまな利点ももたらします。また、以下のことにも役立ちます。

- 集中力と生産性を維持する
- 新しい経験に対する恐れを軽減する
- 心地よい環境の外で強い感情をコントロールし、耐える
- プレッシャーのかかる状況でも人間関係を強化し、コミュニケーション能力を高める
- 自尊心を高める
- 問題の解決策がすぐに見つからなくても、いずれ見つかると考えられる

必要とするクリティカルサポート

クリティカルサポートに関するリソースと情報に関する詳細は、optumwellbeing.comをご覧ください。

お電話でのサポート

このプログラムは、緊急事態や応急措置を要する場合には使用しないでください。緊急時には、国や地域の緊急サービス番号にお電話いただくか、最寄りの外来・救急医療施設をご利用ください。また、本プログラムは、医師や専門家による診療に代わるものではありません。本プログラムおよびこれに含まれる内容は、一部の地域では利用できないことがあり、適用範囲の除外や制限が適用される可能性があります。

Optum®は、米国およびその他の管轄区域におけるOptum, Inc.の登録商標です。その他のブランドや製品の名称は、それぞれの所有者に帰属する商標または登録商標です。Optumは、製品やサービスの継続的改善に取り組んでおり、予告なしに仕様を変更する権利を有します。Optumは、機会均等雇用者です。

© 2024 Optum.無断複写・転載を禁じます。WF12062251 143687-022024 OHC