ストレスマネジメント

ストレス反応と対処法

【目的】

☑ ストレスとは何かを知る

☑ 様々なストレス対処法があることを知り、
自分に合いそうなストレス対処法を考える

主なワークの種類

個人ワーク　グループワーク

受講日：

氏　名：

COPYRIGHT © LITALICO Inc. ALL RIGHTS RESERVED.
LITALICO 仕事ナビ事業所運営サポートパックをご契約の事業所以外での使用や転載、改変を禁止します。

ストレス反応と対処法

ストレスマネジメントとは

ストレスマネジメントとは、上手にストレスを対処していくこと、
ストレスと上手く付き合っていくことです。

ストレスは、就職活動をしている現在だけでなく、仕事に就いてからも
当然感じるでしょう。
そのようなとき、自分自身に合った対処法をとったりストレスを感じにくい環境に
身をおいたりすることで、心身のバランスを保ちながら生活できます。

そのときのストレス、そのときの自分にあった対処法を選び、
上手にストレスマネジメントできる自分を目指していきましょう。

訓練用途以外での使用・転用不可

個人ワーク

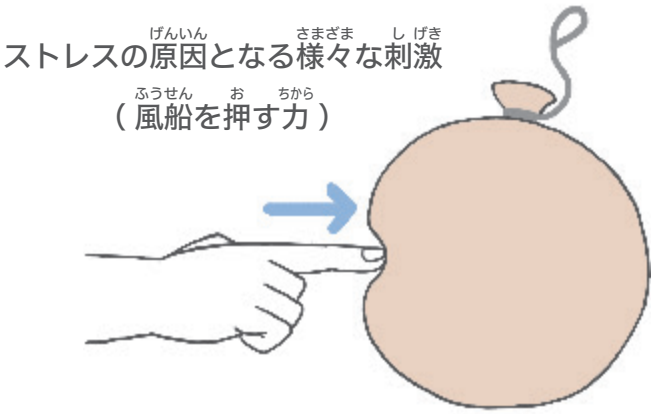
下の絵は、真冬のとある場面です。
自由に絵を描き足して、下の人を暖めてあげましょう。

訓練用途以外での使用・転用不可

1 ストレスの正体

私たちの心や体は、
外部からの刺激を受けて反応し、それによってストレスを感じます。
このときのストレスの原因となる様々な刺激を「ストレッサー」、
ストレッサーの刺激によって起きる反応を「ストレス反応」といいます。

ストレッサー



ストレス反応

2 具体的なストレッサーとストレス反応

ストレス反応を引き起こす「ストレッサー」は主に 5 つに分けられ、
「ストレス反応」は主に 3 つに分けられます。
具体的にどのようなものがあるか確認していきましょう。

ストレッサー

避けられるストレッサーもありますが、避けにくいストレッサーも多く存在します。

● 物理的ストレッサー	気温（暑さ・寒さ）、騒音、照明　など
● 化学的ストレッサー	大気汚染、食品添加物、有害物質、薬害　など
● 生物学的ストレッサー	細菌、ウイルス、花粉、感染症　など
● 身体的ストレッサー	病気、けが、睡眠不足、過労　など
● 心理･社会的ストレッサー	仕事が多忙、人間関係が上手くいかない、借金、家庭不和　など

ストレス反応

身体状況や体質、性別、年齢、性格、価値観、考え方などによって、
ストレス反応の感じ方や現れ方が異なります。

● 心理的反応	不安、イライラ、気分・集中力の低下、うつ気分、落ち込み、怒り、過敏さ　など
● 行動的反応	生活の乱れ、飲酒・喫煙量の増加、性欲減退、暴言暴力、暴飲暴食、ギャンブル、遅刻や欠勤、作業能力低下　など
● 身体的反応	肩こり、疲労、消化器官の不調、食欲不振、めまい、痛み（頭痛・腰痛など）、不眠、動悸・息切れ、血圧上昇・体温の変化、発汗、筋緊張　など

訓練用途以外での使用・転用不可

3 色々なストレス対処法

ストレスの対処法はさまざまです。

そのときのストレッサーや状況に合わせられるよう、

３種類のストレス対処法を確認していきましょう。

① ストレッサーを取り除く、または避ける

ストレスの対処法の１つとして

ストレッサーを取り除いたり、

ストレッサーを避けたりするという方法が

あります。

（例）騒音（ストレッサー）から離れた場所に移動する

② ストレス反応を和らげる

ストレッサーを取り除いたり、避けたりできない場合は、

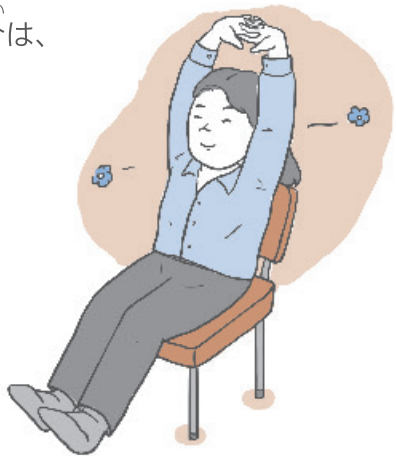
ストレス反応を和らげるという方法があります。

今感じている不安な気持ち、辛さ、緊張、不眠、

イライラなどのストレス反応を和らげるために、

心身をリラックスさせる行動をとりましょう。

（例）ストレッチをする、好きな音楽を聴く



③ ストレス耐性を高める

ストレス耐性が高いと、ストレスを感じにくくなります。

ストレス耐性を高めるには

日頃から健康的な生活を送り、

心身のコンディションを整えることが有効です。

（例）睡眠をとる、運動をする、

ネガティブなことに囚われず目の前のことに集中する

ワンポイントアドバイス

上司からの突然の叱責や毎年の繁忙期など、ストレッサーを取り除いたり、

避けたりすることができない場合があります。そんなときは

ストレスが大きくならないように、ストレッチやリラクゼーションを行うなど

こまめにストレス反応を和らげる工夫をしてみましょう。

訓練用途以外での使用・転用不可

グループワーク

心や体がリラックスすること、落ち着くこと、気持ちが良いこと、

スッキリすることには何があるか意見交換をしてみましょう。

① 自分の意見を書きましょう

② 他の人の意見をメモしましょう

個人ワーク

自分に合ったストレス対処法を発見するために、最近感じたストレスを思い返し
どんなストレス対処法が適しているか考えてみましょう。

① ストレッサーは何でしたか

（例）友達から何気なく言われた言葉

② そのストレッサーにより、どんなストレス反応がありましたか

（例）ショックを受け、その日は気分が落ち込んだ

③ どんなストレス対処法が考えられますか

（例）信頼できる人に相談する

訓練用途以外での使用・転用不可

おわりに

上手にストレスマネジメントができるようになると、
ストレスに囚われない生活・自分らしい生活ができるようになります。
まずは、そのときのストレスや状況に合った対処法はなんだろうと考え、
無理をしない範囲でできそうなことからチャレンジしてみましょう。
また、これからストレスマネジメントプログラムの受講を通じて、
自分なりのストレスマネジメントができる状態を目指していきましょう。

本日の学び・気づき・明日から実践できそうなこと

コラム

なぜストレス反応が生じるのか

1 昔を例にとってみよう

かつて人が自然とともに暮らしていた時代、自然の中には様々な脅威がありました。
例えば、狩りに出て森の中で熊に出会ったときには、
直ちに逃げるか戦うかをしないと危険です。
このような緊急事態において、恐怖を感じて人の身体は
心拍数の増加、血管の収縮、筋肉の緊張などの反応をします。
これらの反応は熊から自分の安全を守るために必要不可欠です。

このような身体の反応は現代人の私たちにも残っています。
上司から怒られたら緊張して身体はこわばり、手に汗を握ります。
また、重大なミスをしてしまったときは、顔が青ざめ、身体が震えます。

つまり、人は文明によって自然の脅威を遠ざけることはできましたが、
その文明によって社会生活の中で様々なストレッサーと
遭遇するようにもなったということです。
そう考えると、辛いときに緊張したり、汗をかいたりすることは
むしろ自然なことで、「なんとか対処しよう」と身体が頑張っている証拠と
言えるのかもしれません。

訓練用途以外での使用・転用不可