

「ストレス・マネジメント」とは？

家庭、学校、職場、人間関係などさまざまな場面で、人はストレスを感じるものです。ストレスとは、①きっかけとなるできごと（ストレッサー）、②できごとの受け止め方（認知）、③対処の仕方（コーピング）、④心身の変化（ストレス反応）から成り立ちます。受験合格や進学、結婚、出産、昇進のような喜ばしいできごとも、ストレッサーになることがあります。家事・育児などは、ストレスの連続といっても良いかもしれません。ストレッサーの中には、自分をふり立たせ元気にしてくれる刺激（例：目標、夢、勝利、良好な人間関係）につながる快ストレス(eustress)と、心や身体、思考力などにも影響を及ぼす不快ストレス(distress)があります。対処が難しい場合には、私たちの心や身体は、不眠、過眠、イライラ、暴飲暴食、思考力低下などさまざまな反応を起こします。それがストレス反応です。ストレスは、大人にも子どもにも誰にでも生じるものですから、大事なことは、自分のストレス反応についてよく知り適切な対処法を身につけることです。このようにストレスと上手に付き合っていくことを、「ストレス・マネジメント」といいます。ストレス・マネジメントは、自分にはどのようなストレス反応が生じやすいかという自分のパターンを把握することから始めます。保育や保護者支援においても、大いに役に立つ知恵になるでしょう。（石川悦子）

