



ストレスってなに??



ストレスってなに？

● ストレスとは・・・

● 「^{からだ}身体や^{こころ}心の^{けんこう}健康に^{わる}悪いものだと^{ちかく}知覚された^{できごと}出来事

(= **ストレッサー**) を^{けいけん}経験すること」

● その^{じんぶつ}人物のストレッサーへの^{はんのう}反応

= 「**ストレス**^{はんのう}反応」

☆ 「ストレッサー」と「^{はんのう}ストレス^{りょうほう}反応」の両方を

ストレス^いと^{おお}言うことが多い

ストレッサーとなるもの 1

ちかく できごと
ストレスと知覚される出来事

1. トラウマ^{てき}的^{できごと}な出来事

2. コントロールできない^{できごと}出来事

3. 予測^{よそく}できない^{できごと}出来事

4. 再^{さいてきおう}適^{ひつよう}応^{せい}が^{かつ}必要^{へんか}となる生活上の大きな変化

5. 自分^{じぶん}の中^{なか}のモヤモヤ (= 葛藤^{かつとう})

ストレス反応に影響するもの

ソーシャルサポート

どのようにサポートされるかにより、

はんのう へんか
ストレス反応は変化する

ストレス



こじん
個人

たいしつ せいかく
体質・性格

はったつだんかい
発達段階

はんのう
ストレス反応

にんちてきひょうか
認知的評価

コーピング

できごと
どのようにその出来事をとらえるかにより、

はんのう へんか
ストレス反応は変化する

こ ばあい はったつだんかい はんのう おお えいきょう
子どもの場合、発達段階もストレス反応に大きく影響する

★ 子どものストレス・コーピング

- 子どものコーピング能力は発達する (Rutter,M)



- ストレス反応≡コーピングであることも多い
- このような反応は、自分自身を守ろうという正常な反応
- このSOSに気づいてケアすることが大事



自分を守るための心理的メカニズム 発達の退行

- 避ける…病気の話を避ける、治療を避ける
 - 赤ちゃん返り
 - 大きな不安を隠して小さな不安を述べ続ける
 - 屁理屈をつける
 - 攻撃
 - こだわる
-
- 病気に関して知識として理解する
 - 病気による苦痛を絵画や作文で表現する
 - 他者や同じような人をケアしようとする



自分（こころ）を守る方法

「～したい」
「～になりたい」という
願いや思い（欲求）が
満たされないとき

大きな不安が
押し寄せたとき

相反する思い（葛藤）
を抱えたとき

など



とても受け入れられない状況や自分（こころ）が危険な状況にさらされたときに、人は自分（こころ）を様々な方法で守ろうとします。

○ それを心を専門とする学問のことばでは「防衛機制（ぼうえいきせい）」といいます。

言い訳をする（合理化）

とても受け入れられない状況に対して、
自分が傷つかない言い訳をして、
もっともらしいと思わせる

テストの点が
よくなかった！



お手伝いに時間を
取られたから
テストでいい点を
取れなかったんだ



気持ちを押し込めて意識できないように、 心の奥底に押し込める： (抑圧)

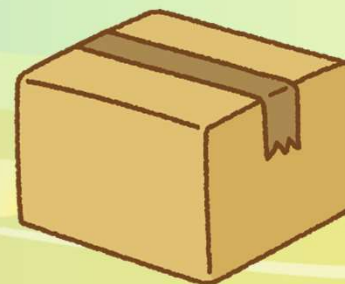
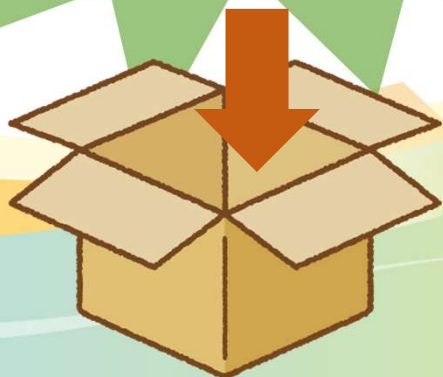
自分でも受け入れられない願いや気持ちが
強い苦しみや嫌な気持ちを引き起こすとき、
その願いや気持ちを心の奥底に押し込める



ムカつく！！

嫌い！！ もういやだ！

悲しい。。 不安だ。。



押し込められた感情にふたをし
続けると、押し込めるためのエ
ネルギーに力を費やし力を使い
切ってしまう。

相手を変える（置き換え）

あなたが怒ったり嫌な気持ちになっている原因の人に対して怒ったり文句を言ったりせずに、全く違う人に対して怒ったり文句を言ったりする



怒られて
イライラする！！



弟が自由に遊んでるのが
気に入らない！



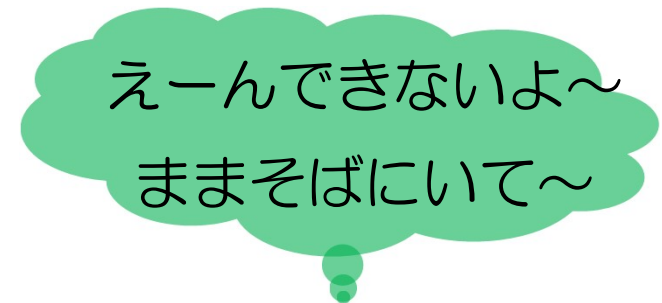
気持ちと反対のことをする（反動形成）

自分の弱点を指摘されるのをさけるために
正反対の行動やふるまいをする



赤ちゃん返りする（退行）

自分のより小さい子のようにふるまって
簡単に解決しようとする



なんだか、赤ちゃんがえりしたみたい。。。
前はできていたのにどうしたのかしら

にげる（逃避）

都合の悪い状況から逃げようとする



こんな言葉をかけてみよう

「がんばれ」

「元気を出せ」

「くよくよするな」

なるべくいつも通りにする

話を聴く

見守る・待つこと

**気構えないでも大丈夫
あなただからこそできる言葉がけ
子どもに安心と安全、そして自信を。**

レジリエンス：resilience

Resilience: 回復力・復元力・快活性

逆境に関わらずよい適応をする力
困難と思える体験こそレジリエンスをもたらす

不利な環境にいるこどもを理解しようとするときに、こどものもつリスク因子、ダメージ、病理、こどもを取り巻く環境の不適切な面だけでなく、

こどもの長所や強みや力、健康な面、環境における
ポジティブな面にも目をむけることが重要