

平成27年12月16日 ひまわりの会

不安とストレス

市立室蘭総合病院 精神科 古高陽一

ストレスの影響

| 心の変化 | 体の変化 |
|--------------------------|--|
| 興奮、怒り 不安、落ち込み 燃え尽き | 頭痛 胃潰瘍、下痢 発疹 不眠 高血圧、心疾患、脳卒中 免疫力低下 |

対処法① 感情の表現・発散

- ✓ 恐怖、不安、悲しみなどの感情は表現することで楽になる。
- ✓ 表現された感情を受け止め、安心させる人の存在が必要。
- ✓ 表現したくない感情は無理に表現させないようにする。

対処法② 心身のリラックス

- ✓ 安心できる環境
- ✓ 信頼できる人間関係・大切にされている実感
- ✓ 楽しいこと・嬉しいこと・笑うこと
- ✓ 好きなこと・熱中できること

家族は自分の楽しみや趣味を後ろめたく思いがち。
患者さんが安心できる環境作りには家族のリラッ
クスだって大切！

対処法③ リラクゼーション法

- ✓ ゆったりと身体をリラックスさせることで、不安な事や憂うつな考えが浮かびづらくなる。
 - ✓ 呼吸法
 - ✓ 漸進的筋弛緩法
 - ✓ 受動的音楽療法
 - ✓ アファメーション
 - ✓ 統合リラクゼーション法

呼吸法

1. 座るか、何かにもたれかかり力を抜きます。
2. お臍の下に手を当てます。
3. お腹が膨らんだり、へこんだりするのを意識しながら、ゆっくり呼吸をします。

息を吐く事に落ち着く効果があるので息を吐く事に意識を向け、ゆっくりと吐いていく。

体の緊張も息と一緒に吐き出すようにイメージしながら脱力すると、リラックス効果が高まる。

漸進的筋弛緩法①

- ✓ 筋肉の緊張と弛緩を繰り返し行うことにより身体のリラックスを導く方法です。
- ✓ 10秒間力を入れて15～20秒力を抜きます。

一気に力を抜くのがコツです。

力を抜こうとし過ぎて逆方向に力が入らないよう注意！

例えば腕を曲げる運動の後「力を抜く」と「腕を伸ばす」のは違います！

漸進的筋弛緩法②

1. 両手：親指を握り込みグーを作ります。
2. 二の腕：力こぶを作るように力を入れます。
3. 背中：二の腕を曲げた状態で腕を外に広げます。
4. 肩：両肩を上げて、首をすぼめます。
5. 首：右に首をひねります。（左も同じです。）
6. 顔：口をすぼめて、顔が中心に集まるようにします。
7. お腹：お腹に当てた手を押し返すようにします。
8. 足1：爪先まで足を伸ばします。
9. 足2：足1の姿勢から爪先を上に出します。
10. 全身：全身にぎゅっと力を入れます。