

【もうストレスを溜めない】ストレスを溜めずに完全解消させ、自分を成長させる方法

ストレスとは

私たちの身体に元々備わっている自己防衛機能のひとつ
試験やプレゼンなどの重要な出来事乗り越える時や、恐ろしい出来事や危機的状況から脱出する時に普段眠っている力を呼び覚まし、必要な力を与えてくれるもの
このストレスは自分を成長させる良いストレス
しかし、明らかに自分の許容範囲外の大きな出来事が続くと肉体や精神に様々な支障をきたすことがある
これら状況にさらされた時は、焦らず自分の行動を観察することが大事
自分の行動パターンを知ることができれば、適切な対処法も見えてきます

過度なストレスを受け続けた時のよくある症状

- 肉体的症状
 - 血圧上昇
 - 呼吸促進 (呼吸が早くなる)
 - 消化器の異常 (便秘、胸やけ)
 - うずきや痛み
 - 痙攣
 - 不眠
- 精神的症状
 - 怒り
 - 不安
 - 抑うつ
 - もの忘れ
 - 倦怠感
 - イライラ
- ストレスが原因による悪習慣
 - 爪かみ
 - 多動 (落ち着きがなく動き回る)
 - 過食・拒食
 - 過眠・不眠
 - 自己分離
 - 飲酒
 - 喫煙
 - 薬物

私たちの身体に元々備わっている自己防衛機能のひとつだが、それらには良いストレスと悪いストレスがある
適度なプレッシャーは人を成長させる良いストレス、自分の許容範囲を超えたストレスは様々な症状が出るのでこのサインが出たら注意して適切な対応をしたほうが良い
自分の許容範囲を超えたストレスは、様々な身体的、精神的な症状が出たり、さらには悪習慣を生み、自らを守るようになる
ストレスを軽減させる方法として4つのステップがある
症状を把握→原因を把握→自己を客観的に見る→自分のポジティブ面を伸ばすの順だ
ストレスを解消させる上に、自分を成長させるために効果的な5つの解決策がある
1つ目は、ストレスの原因そのものを絶ち、その場から積極的に離れたり辞めたりすることで無理することをやめてしまうことだ
2つ目は、問題から逃げずに立ち向かうことで苦手なことを任せたり、互いの合意点を探すことだ
3つ目は、問題そのものを受け入れ、過去の失敗した自分と責めた相手の双方を心の底から許すことだ
4つ目は、自分の好きなことをやって楽しみリラックスすること。ただしハマり過ぎに注意
5つ目は、健康的な生活を習慣化すること。睡眠、栄養、運動、精神のバランスを取りながら生活すると相乗効果が生まれストレスを感じなくなるだろう

まとめ

その他の即効性がある解決策アイデア

- 原因を絶つ
 - ストレスの原因の場所から意識的に離れる
 - 自分の力を出し切れない職場なら異動願いを出す
 - やるが多すぎるなら、最も重要なことだけに集中して後は任せる
 - 転職する
- 行動を起こす
 - 問題から目をそらすのではなく、まずは正面から向き合ってみる
 - 困難な状況について誰かに相談する
 - 不公平、理不尽な状況を直訴する
 - 時間管理の仕方、割り振りを根本から見直しタスクの一部を誰かに割り振る
- 現実を受け入れる
 - 自分でどうしようも出来ないことに怒ったり不満を感じていないか確認してみる
 - もしそれが自分でコントロール出来ないものなら、素直にそういうものだと思える
 - 建設的な問題解決、ポジティブな反応に集中する
 - 過去の自分を責めたり、誰かを責めるのをやめ、自分も相手も心から許す
- 楽しむ
 - 毎日少しずつ自分が楽しいと思うことをする
 - 仲の良い友達、信頼できる人と5分でも話すことは非常に効果的
 - お酒を楽しむ、マンガを読む、お笑い番組を見るなど
 - ただし、楽しいあまりにハマり過ぎないように期限をしっかりと決めること
- 健康的な生活を送る
 - 質の高い睡眠を心掛ける 早寝、早起きの習慣
 - 健康的なバランスの良い食事の習慣
 - ヨガ
 - 緑溢れる場所で散歩
 - 軽いランニング
 - 心地よくて習慣化出来るもの
 - リラックスできる適度な運動習慣
 - 感謝ノート 日々のあらゆることへの感謝の習慣
 - 睡眠、栄養、運動、精神のバランスを取る

ストレスを軽減させる方法

- ステップ1: 症状を把握する
 - ストレスの症状には把握しやすいものと、把握しづらいものがある
 - 把握しやすい 脈拍の上昇、手のひらの汗など
 - 把握しづらい 先延ばし、別のことをしてしまうなど
 - 症状を具体的に把握するためには「ストレス日記」が最適
 - 日記にストレスを感じたことを書き出すだけ
 - 身体的/感情的/反応の3つに分けて記入する
- ステップ2: 症状を原因と結びつける
 - ストレス日記にはストレスを感じた原因も書き出す
 - ここで重要なのは「自分に素直になる」こと
 - 難しいタスクそのものが原因なのではなく、実は先延ばし癖や安請け合いしてしまう癖が本当の原因かもしれない
- ステップ3: 自分の反応を分析する
 - 日記に記録した反応を客観的に見て振り返ってみる
 - 過食、喫煙、飲酒、怒鳴る、物に当たるなど
 - ポジティブな反応/ネガティブな反応に分類する
 - ポジティブな反応
 - 建設的にストレスに対処している行動
 - 友達や奥さんなど信頼できる人に話す
 - お風呂にゆっくり入ってリラックスする
 - 瞑想する
 - ネガティブな反応
 - 一時的な解決にしかならないこと、他人を傷付けてしまうこと
 - 飲み過ぎ、食べ過ぎ
 - 暴言を吐く、暴力を振るう
- ステップ4: ポジティブな面を伸ばす
 - ネガティブな反応を把握できたら、それが愚かな行動であることを自覚し、今後一切しないことを誓う
 - ステップ3で挙げたポジティブな反応だけを維持する
 - ネガティブな反応をしそうになっても、良い状況にならないことを思い出して、その場をグッと耐える