

保健師からのひとこと！

岩手診療所編

保健師 伊藤 和子

自分にあった
ストレス対処法を見つけよう！

『早池峰の賦』という30年ほど前の記録映画を見る機会がありました。南部の曲がり家が、新しい家々に変わる頃の映像です。『早池峰の賦』を見てみると、山羊を飼っていた頃の舅・田植えの準備・糊洗いをしていた姑の姿が思い出されました。一家総出で、親戚の応援もあり、にぎやかな田植えでした。今考えると、気の遠くなるような風景が懐かしく不思議です。今ではほとんど掛け声だけの私ですが、トラクターの音が響く頃には、機械化され便利になった今に感謝しながら、体調コントロールいかに？』と思います。

みなさんはいかがでしょう？
春といえば、職場環境も激変の時かもしれませんね。転勤や異動の時期でもあり、新しい環境に張り切っておられる方も多いのではないのでしょうか。家庭でも職場でも、頑張りすぎていて自分に気がつかず、体調コントロールに苦戦することがあります。『頑張りすぎかな？』と時々自分をいたわり、早めに休養しましょう。

5年くらい前から、ストレス対処法を学ぶ機会をいただきました。その中でも、認知行動療法はセルフケアができるようにと、実技も含め2年がかりの内容でした。

そして、昨年7月には、精神保健福祉士・産業カウンセラーの今松先生を講師にお迎えし、『日常生活に活かそう認知行動療法』と題して講演していただきました。メンタルヘルスセルフケアを職場のみなさんと一緒に学び合えたことは、嬉しいことでした。さらに、講義が良かった；で終わることなく、セルフケアができるようになってほしい』ということをお忘れなようにしたいです。



『認知行動療法？』聞きなれない難しそうな題ですが、えっ、そういうことだったのか？と「自分の考え方の癖」に気づかせてもらい、「自分の考え方の歪み」と向き合うことができました。『メンタルヘルスセルフケア』：「すべし思考」から、「別の考え方はないか？」と少し考え方を変えてみる」と教わりました。学んでいくうちに、そんなこと；とつくにわかっているのに；』といいながら、苦戦している減量作戦等に広く応用できるのではないかと感じました。さらに、具体的に行動しましょう」と励まされ、行動を起こすためのパフォーマンスシートを書き、減量のメリット・デメリットをそれぞれ考え、それで、どうしますか？』を自分に問いかけました。そして、小さな目標を立てました。「体重測定を続ける」です。とても簡単で誰でもできそうですが、今でも時々忘れることがあります。でも、小さなことを着々と積み重ね、折れ線グラフを書き続けていきたいです。「完璧をめざすと少しの失敗にもろい」ここがポイントで、メンタルヘルスセルフケアで教わったことが活用できます。「グラフが中断し、少し抜けることがあっても、諦めず、少しのつまずきに挫けない、また続けられたい」と自分に優しくなると、長続きできそうです。こうして、できそうな目標を自分で決め、できたぞ』を増やしていきます。それを継続すると、自信につながり嬉しくなります。この自己効力感、山登りと同じような感じですね。『早池峰の賦』がイメージトレーニングに加わり、私のメンタルヘルスセルフケア、体重・体調コントロールが続きます。

みなさんのストレス対処法はどうですか？ うまくいっていますか？