

2026/1/15

# メンタルヘルスのセルフケア

池上内科循環器内科クリニック

池上 晴彦

# 本日のお話

I ストレスについて/メンタルヘルスのセルフケアとは

II セルフケアをどう行うか

1) ストレスコーピングとその実際

2) ストレスをためないライフスタイル

# 本日のお話

## I ストレスについて/メンタルヘルスのセルフケアとは

### II セルフケアをどう行うか

- 1) ストレスコーピングとその実際
- 2) ストレスをためないライフスタイル

# ストレスってなに？

ストレスと聞くと、嫌なことやつらいことを連想される方が多いかもしれませんが、実はうれしいことも楽しいこともストレスの原因になります。

ストレス＝外部から刺激(ストレッサー)を受けたときに生じる緊張状態のこと

## ストレスの4つの要因

環境的要因	天候や騒音など
身体的要因	病気や睡眠不足など
心理的要因	不安や悩みなど
社会的要因	人間関係がうまくいかない 仕事が忙しいなど



日常の中で起こる様々な変化＝刺激が、ストレスの原因になります。  
進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事も変化＝刺激も、  
ストレスの原因になります。

# ストレスによる主な症状

## 身体面への影響

- ・肩こり ・目の疲れ
- ・疲労 ・頭痛
- ・自律神経の乱れ

## 心理面への影響

- ・不安 ・落ち込み
- ・イライラ ・不眠
- ・怒り

## 行動面への影響

- ・生活の乱れ
- ・暴言暴力 ・暴飲暴食
- ・飲酒喫煙



## 身体疾患

- ・自律神経失調症 ・消化器系疾患
- ・循環器系疾患 ・免疫系疾患
- ・生活習慣病

## 精神疾患

- ・うつ ・不安障害
- ・パニック障害 ・PTSD

# 本日のお話

I ストレスについて/メンタルヘルスのセルフケアとは

## II セルフケアをどう行うか

- 1) ストレスコーピングとその実際
- 2) ストレスをためないライフスタイル

Ⅱ－１）ストレスコーピングについて  
～ストレスをどう対処していくか～

# ストレスコーピングの種類

## 1.問題焦点型コーピング



(例) 苦手な人がいる場合は  
できるだけ距離を置く

## 2.社会的支援探索型 コーピング



(例) ストレスの基となる  
出来事を身近な人に相談

## 3.情動焦点型コーピング



(例) マイナスな感情を家族や  
専門家などに伝える

## 4.認知的再評価型 コーピング



(例) 捉え方の角度を変える  
ピンチをチャンスに考える

## 5.気晴らし型コーピング



(例) 自分の趣味や好きなことに  
取り組みリフレッシュ

## 6.リラクゼーション型 コーピング



(例) ヨガやマッサージ  
アロマセラピーなど

# 認知的再評価型コーピング

たとえマイナスな出来事であっても、捉え方によってはプラスにも捉えられます。よって、前向きな思考に傾きやすくなります。

## 【具体例】

- ✓ 苦手な分野を伸びしろと捉える
- ✓ 厳しい意見や批判を期待の言葉だと受け止める
- ✓ ピンチの局面を成長のチャンスと考える

# ストレスについての考え方を見直す

仕事に失敗してしまった。

A. ショックを受ける。

「必ず成功しなければならない」

B. ショックを受けない。

「時には失敗することもある」

「失敗しても当然」

「ショックだ」「自分はだめだ」という感情が生まれる背景となっている  
考え方を振り返ってみる。

「認知の歪み」に気づいて、別の方向から捉え直す。

# 歪んだ認知・・・誤ったスキーマ

## マイナスに作用する「考え方のクセ」

- 全か無かの思考 二分法思考
- 過度の一般化 決め付け
- 選択的抽出 心のフィルター
- マイナス思考 ポジティブな側面の否定
- 結論の飛躍 根拠のない結論
- 誇大視と極微視 拡大解釈と過小評価
- 感情的決め付け 独断的推論
- 誤ったレッテル貼り 極端な一般化のしすぎ
- 個人化 自己関連付け
- すべき思考 「～すべき」 「～すべきでない」

II ー2) ストレスを貯めないライフスタイル  
～運動、音楽、呼吸、趣味、触れ合い、睡眠、食事～

# ストレスをためないためのライフスタイルを送るには

～ホルモンと自律神経の視点で考える～

<ストレスホルモン>

✓ノルアドレナリン（恐怖、驚き、興奮、不安）

<抗ストレスホルモン群>

✓ $\beta$ エンドルフィン（快樂ホルモン）

✓セロトニン（幸せホルモン）

✓オキシトシン（愛情ホルモン）

✓成長ホルモン（成長・回復ホルモン）

✓ドーパミン（ワクワクホルモン）

✓副交感神経（休息の神経）

**これらを増やす  
ことを考える**

運動

～どのような運動をしたらよいか～

# $\beta$ エンドルフィン（快樂ホルモン） ↑ ↑ となる運動を！

- ✓ ウォーキング
- ✓ ジョギング
- ✓ サイクリング
- ✓ ヨガ
- ✓ 太極拳



自然の中で  
(森林、公園、海、山)

音楽を聴く：セロトニン ↑ ↑  
ドーパミン ↑ ↑  
テストステロン (女) ↓  
テストステロン (男) ↑  
オキシトシン ↑

クラシックでも  
Jポップでも



● Step:1

自分の気持ちと同じような曲を選ぶ

● Step:2

心を落ち着かせる曲を選ぶ

● Step:3

ちょっとアップテンポな、前向きになる曲を選ぶ



# 呼吸を整える：セロトニン分泌 副交感神経活性化

- ✓ 深呼吸
- ✓ 腹式呼吸



# 好きなことに夢中になる：ドーパミン分泌



# スキンシップをする ：オキシトシンを分泌させる

✓手を握る

✓キス

✓ハグ

✓ペットとのスキンシップ

✓家族団らん

✓カラオケに一緒に行く

✓プレゼントをする



睡眠

～どのように睡眠をとったらよいか～

# よりよい睡眠のための2つのスイッチ

## 1 体温スイッチ

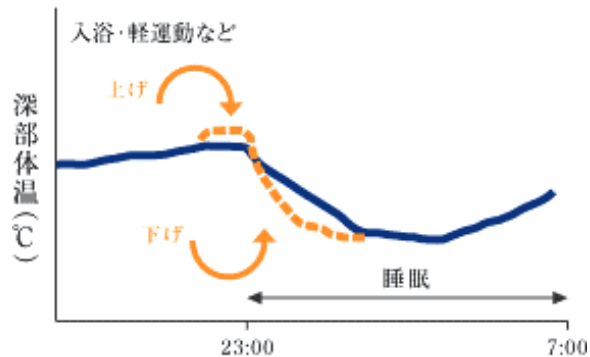
### ◎寝る90分前に体を温める

(入浴・足湯・軽いマッサージ等)

\* 高くても40度まで＝熱すぎると逆効果

⇒手足から放熱⇒深部体温低下

＝深部体温と皮膚温の差を縮める⇒眠気出現

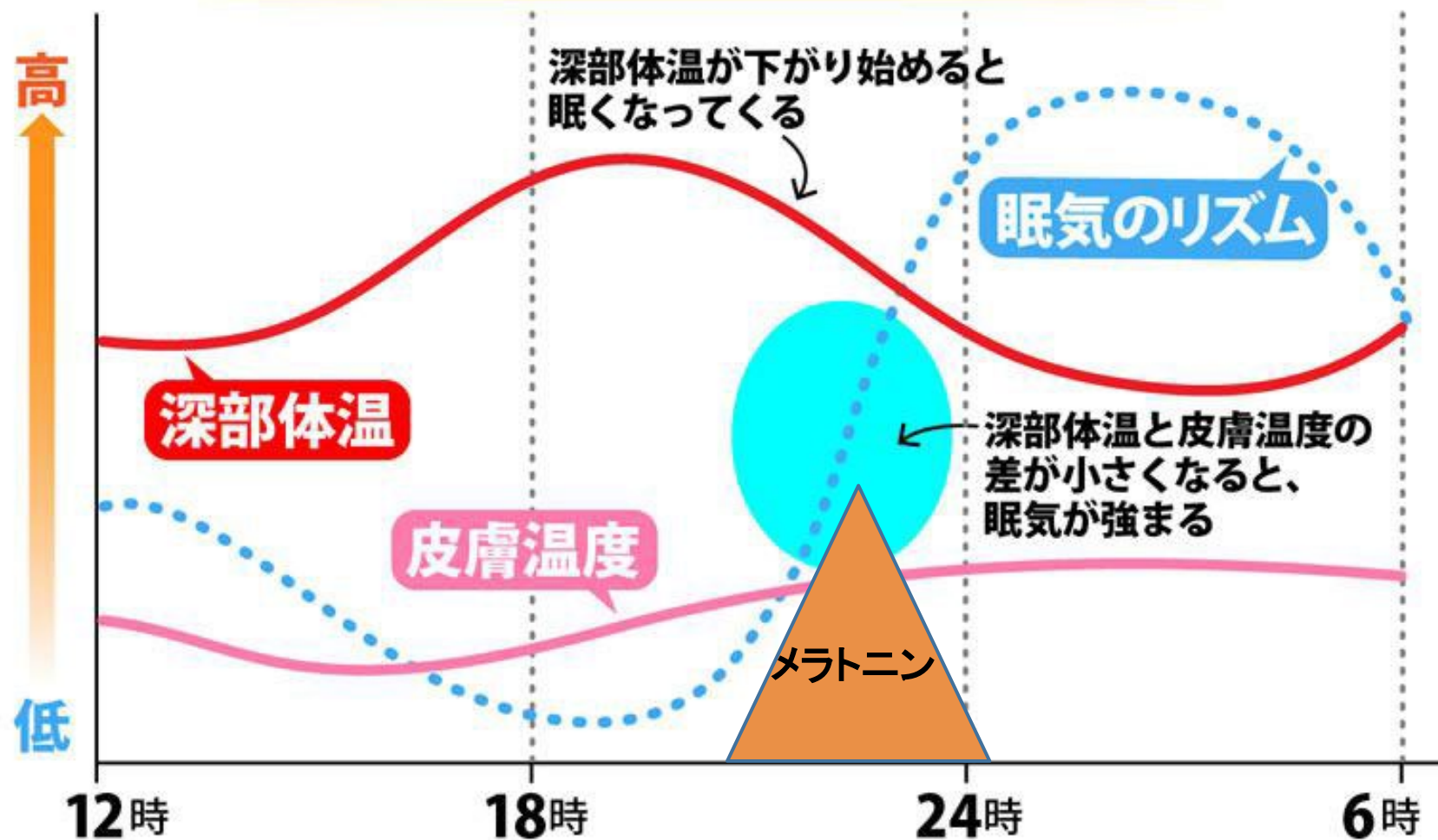


(図1)



深い睡眠↑  
(徐波睡眠)

# 体温と睡眠の関係 朝6時起床の例



# よく眠る＝よく覚醒する！

表裏一体

朝から覚醒のスイッチをONにしよう！

覚醒のスイッチ1＝光

人間はおよそ「24.2時間」のリズムで動いている



地球の時間、「24.0時間」に同期する必要

朝起きたら、  
カーテンを開け、  
太陽の光を浴びる

cf 高照度光療法



食事

～何を食べたらよいか～

脳内の神経伝達物質のひとつ

幸せホルモン

「セロトニン」

こころや睡眠を調整して  
安定させる働きがあると言われています。

セロトニンの分泌の低下や、  
セロトニンの働きが弱まることと  
不安やうつが関連している  
とも言われています。

セロトニンは、  
ストレスや疲労で、  
分泌量が減ったり、  
働きが弱まったりする  
と言われています。

トリプトファン

ビタミンB6



結合

セロトニン

14~16時間

メラトニン

良質な睡眠

# トリプトファンを多く含む食材

- ✓ 穀物（白米、蕎麦）
- ✓ ナッツ類（ピーナツ、カシューナッツ）
- ✓ 乳製品（牛乳、ヨーグルト、チーズ）
- ✓ 卵
- ✓ 赤身魚（カツオ、マグロ）
- ✓ 肉（牛レバー、豚ロース、鳥胸肉）
- ✓ 大豆製品（納豆、味噌、豆腐、醤油、豆乳）
- ✓ ゴマ



# ビタミンB6を多く含む食材

- ✓ 玄米、小麦胚芽
- ✓ 肉（牛、豚、鳥のレバー）
- ✓ 赤身肉（カツオ、マグロ）
- ✓ バナナ



# 今日からやってみましょう！

- ✓ ストレスを前向きにとらえてみる
- ✓ 知人、同僚、場合によって専門家に相談する
- ✓ ストレスの元になる人物とは一定の距離を置く
- ✓ できることをライフスタイル上で取り入れてみる  
(運動、音楽、呼吸、趣味、触れ合い、睡眠、食事)