

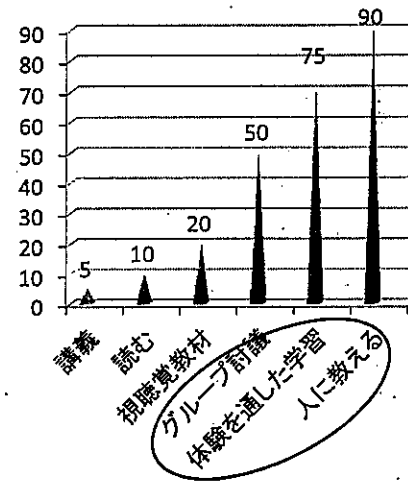
桜丘小学校PTA家庭教育学級

笑顔を増やそう！ 子育て中のストレスマネジメント



せたがや子ども家庭支援センター

ラーニングピラミッド



- グループで話す
50%
- 体験を実際にすると
75%
- 人に教える
90%

2019年6月28日

2

今日のお願い～

【この話はここだけで】

子どもや家族のこともお話の中で

出てくるかもしれません。ここでの話はここだけでお願いします。

【ワークについて】

実際にやってみて生活の中で活かすことをしたいので、ワークがあります。無理のない範囲でやってみてください。行動してみることで発見できることがあります。(パスもOKです)



今日の流れ

- ストレスとは？
- ストレスを感じるときは？
- 私助けの方法(ストレスコーピング)
- 質問タイム

2019年6月28日

3

2019年6月28日

4

😊グループ自己紹介😊

- ・お名前
- ・お子さんの年齢(学年)
- ・参加して受け取りたい事
- ・最近あったいいこと

2019年6月28日

5

ストレスとは？

→外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のこと

ストレス	「手渡された荷物」のようなもの
ストレス源	荷物そのもの
ストレス反応	荷物を手渡されたときの 自分自身の反応

☆同じ荷物(ストレス)であっても・・・

「重い!」「へっちゃら♪」と一人ひとり反応は違う

→ストレスマネジメント

ストレスとうまく付き合う

2019年6月28日

6

ストレスは悪いものなのか？

- ・ストレスはどうでもいいことには感じない
- ・ストレスは自分にとって大切なものが脅かされたときに生じる
- ・ストレスは害にもなるが、ならない場合もある

ストレスは役に立つ

*「考え方」でストレスホルモンの分泌が変わる

*ストレスは役に立つと思う(マインドセット)とそうなる。

2019年6月28日

7

😊ワーク😊

①最近体験したストレスについて書き出して
みましょう(別紙ワークシート)

②人に話してみましょう。

2019年6月28日

8

ストレス反応に気づく

☆自分のストレス反応が全体的にどのよう
に出ているのかを「その場で気づく」こと
→ストレスとうまくつきあう

気づく→話す・書く→外在化(外に出す)
→軽くなる・ストレスマネジメント

2019年6月28日

9

私助けの方法を知る

ストレスコーピング

→ストレスから自分を助ける方法

- ①行動や身体のコピーング
- ②考えやイメージのコピーング
(頭の中で行う自分助け)

2019年6月28日

10

😊こころの中の声をやさしい声に😊

こんな心のつぶやきがありませんか？
「私ってだめだ・・・」「何で優しくできないんだろう」
「悪い母親だ」「もっと～できたのに」
自分に厳しい人が多い。
→自分自身にやさしい声に。
自分をやさしくはげます。親友に声かけするように。

「がんばっているね」「つかれてるんだね。」
「よくやっているよ」「大丈夫。やれているよ」
*自分にやさしいことばをかけると家族にも◎

2019年6月28日

11

😊わたしがホッとすること😊

- ・別紙に書きだしてみましよう！
- ・ホッとすること
(書ける方は)
- ・好きなこと
- ・楽しめること
- * どんなにささいなことでもOK!
たくさん書き出してみましよう

2019年6月28日

12

😊 話してみましょ♪ 😊

相手()さん

* 話してみても気づいたこと・思ったこと

ホッすること・好きなこと・楽しめることをする

・私たちは「やるべきこと」「がんばらなくてはいけないこと」をたくさん抱えています。

・しかし人間は「やるべきこと」「がんばらなくてはいけないこと」ばかりだと心も身体もすり減ってしまいます。

・そこで大事なことは「ホッとすること」「好きなこと」「楽しめること」をすること

・「これいいあ」「たのしいなあ」「うれしいなあ」という気持ちを意識して味わうこと

こころの栄養はちゃんと自分のためにとってあげる

😊 マインドフルネス😊

・自分に生じるさまざまな反応に対して「いい」「悪い」と評価せずにその反応をそのままながめること。

「私、今、怒ってるんだ。。。」

「私、今、落ち込んでるんだ。。。」

😊 自分を楽にする呼吸法 😊

・手元に何も無いときがあります。

そんなとき、いつでもどこでもできるのが「自分を楽にする呼吸法」です。

・脳と身体をストレスで緊張した状態からセルフコントロールできる状態に切り替えられることが可能になります。

*ワーク: 自分を楽にする呼吸法

😊 怒ってしまうときのイメトレ 😊

- ① イラツとしたり怒ったりしてしまうときの感情をイメージ
- ② その感情を客観的に味わいながら、ゆっくり深呼吸
- ③ そして、これまでと違う言い回しを考えてみる

- ・怒りは「相手だけでなく自分を傷つける」
- ・怒りっぽい、イライラしやすい人は、
心筋梗塞のリスクが3倍以上も高くなる

2019年6月28日

17

ストレスコーピング

* ストレスをなくすのではなくて対処していく
→ ストレスマネジメント力のアップ!

コツ: できるだけたくさんレパートリーを持つ事。

- ・リラクゼーション: アロマセラピー、入浴、ヨガ
- ・趣味、気晴らし
- ・運動 (ランニング、ウォーキングなど)
- ・コミュニケーション (おしゃべり、相談)
- ・休息: 昼寝、睡眠、横になる
- ・その他: 好きな活動なら何でも

2019年6月28日

18

オリジナルコーピングレシピ

- ・ いろいろなコーピングを紹介しましたが、誰でも自分のオリジナルのコーピングを持っています。
- ・ 「今の自分のコーピングに何があるか」を確認してオリジナルコーピングレシピをつくりましょう♪

2019年6月28日

19

最短・最速の感情をリセットとは？

答え・・・笑顔

- * 笑顔はたった10秒で感情をリセット
(笑顔を作ると10秒で安心しているときの身体的変化がおこりリラックスした状態になる)
- ・ 感情よりも行動が先に生じている。「笑顔」になった後に「楽しい」という感情が生じる。

「楽しいから笑うのではない。笑うから楽しいのだ」
(ウィリアム・ジェームズ 心理学者)

2019年6月28日

20

ストレスとうまく付き合う

☆ストレスは自分が作る、自分で減らす
ストレスは敵ではなく、うまく付き合う
ことで成長や学びのチャンスになります。

*独りではありません。ときには相談機関
をうまく利用してください。地域には
子ども家庭支援センターなどがあります。

誰かに相談する

- 悩んでいる人は「1人で考えている人」
- 相談できないことがさらに「苦しい」を大きくする
- 「相談する」だけで気分がすっきりし、感情が落ち着く。
- 「悩みの原因」は消せなくても「悩み」は消せる。

今日の家庭教育学級を通して

- 受け取った事

- これからもやってみようと思う事

ご参加ありがとうございました

☆あなたがなりたい今日の夜のイメージを描いてみましょう。

- 6月28日(金) ____時ごろ・・・
- あなたはどんなことをしていますか？場所は？一緒にいる人は？どんな気分・感情ですか？
「今日はこんなことがよかったな」「楽しかったな♪」などイメージしてその感情を味わいましょう。

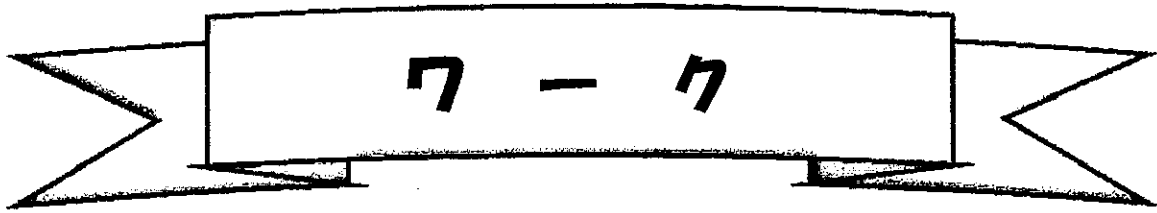
ワーク

① 最近体験したストレスについて書き出してみよう

出来事	ストレス反応	
[]	<p>-考え・イメージ-</p> <p>例) ひどい! どうせ私なんか</p>	<p>-気分・感情-</p> <p>例) 悲しい、うざい、イライラ</p>
	<p>-体にあられる反応-</p> <p>例) 頭が痛い、胸がドキドキ</p>	<p>-行動-</p> <p>例) 大きな声を出す、泣く、トイレに行く</p>

② 人に話してみよう。聴く人は口をはさまず、耳を傾けて

聴きましょう。



① 「ホッとすること」あるいは「好きなこと」「楽しいこと」

を思い浮かざり書き出してみましよう。どんなささいなことでもかまいません。
たくさん書き出してみましよう。

A large, empty rounded rectangular box with a black border, intended for writing the responses to the first step.

② ①で書き出した「ホッとすること」「好きなこと」「楽しいこと」について、話をして
みましよう。

③ 話してみてどうでしたか？

オリジナルコピーングレシピを作りましょう♪

- ① 普段つかっているコピーング(自分助けの方法)をできるだけたくさんあげてみましょう。いろいろなコピーングをやってみて「使えそう!」と思うものはありましたか?

こんなストレスがあったとき	私のコピーング

- ② 「〇〇のときは△△のコピーング」とオリジナルレシピを作りましょう。
レパートリーをたくさん作っておくといろいろ使えます。
ふだんから「これ、私のコピーングなんだ!」と意識して使ってみましょう。