

基礎研修 第4回: ストレスの理解とセルフケア入門

1. はじめに: 自分を大切にすることが、最高の支援に繋がる

基礎研修第4回のテーマは、皆さん自身の「心」に焦点を当てる、とても大切な時間です。私たちの仕事は、子どもたちの成長を間近で感じられる、大きなやりがいと喜びに満ちています。その一方で、日々たくさんの感情やエネルギーを受け止め、時には思い通りにいかない場面にも直面するため、知らず知らずのうちに心にストレスが溜まってしまいうこともあります。コップの水が溢れる前に、自分で気づき、水を少し減らしてあげる。それが「セルフケア」です。この研修では、まず「ストレスとは何か？」を正しく理解し、自分を大切にするための具体的なセルフケアの方法を学びます。

あなたが心から笑顔でいてこそ、子どもたちは安心して笑顔になれます。今日は、自分自身を労わるための知識と技術を一緒に身につけていきましょう。

2. ストレスを正しく知ろう: ストレスは「悪いもの」だけじゃない

「ストレス」と聞くと、多くの方がネガティブなイメージを持つかもしれません。しかし、ストレスには「良いストレス」と「悪いストレス」の2種類があります。

種類	説明	具体例
良いストレス	適度な緊張感や心地よい刺激となり、生活にハリを与え、自己成長を促すもの。	新しい仕事を任される、行事で役割を担う、スポーツで良い成績を目指す など
悪いストレス	過度なプレッシャーや不快な刺激が続く、心身の健康を損なう原因となるもの。	人間関係のトラブル、過重な業務、将来への不安 など

問題となるのは、この「悪いストレス」が長期間にわたって解消されずに蓄積していくことです。

豆知識: ストレス反応のメカニズム

ストレスを感じると、私たちの心と身体には様々な反応が現れます。これは、外部からの刺激(ストレスラー)に対して自分を守ろうとする、自然な防御反応です。

- ストレスラー(ストレスの原因)
 - 物理的: 暑さ、寒さ、騒音
 - 化学的: 公害物質、薬物
 - 心理・社会的: 人間関係、仕事のプレッシャー、家庭の問題、将来への不安

これらのストレスラーに反応して、心や身体、行動に変化が現れます。

- 心理的な反応: イライラ、不安、気分の落ち込み、集中力の低下

- 身体的な反応: 頭痛、肩こり、腹痛、動悸、不眠、食欲不振
- 行動面の反応: ミスが増える、飲酒・喫煙量の増加、遅刻や欠勤

大切なのは、これらの反応を「自分が弱いからだ」と責めるのではなく、「心がSOSサインを出しているんだな」と客観的に受け止めることです。

3. 自分の「ストレスサイン」に気づく

ストレスケアの第一歩は、自分自身の「いつもと違う」というサインに、できるだけ早く気づくことです。コップの水が溢れそうになっていることに気づかなければ、水を減らすことはできません。

【個人ワーク】マイ・ストレスサイン チェックリスト

以下のリストを見て、ストレスを感じた時に自分によく現れるサインにチェックを入れてみましょう。これは、あなただけの「心のSOSアラーム」です。

□ 心理的なサイン(こころ)

- ☐ 理由もなくイライラする
- ☐ ちょっとしたことでも不安になる
- ☐ 何もやる気が起きない、気分が落ち込む
- ☐好きなことにも興味がわかない
- ☐ 集中できない、注意散漫になる
- ☐ 人と話すのが億劫になる

□ 身体的なサイン(からだ)

- ☐ 頭が痛い、頭が重い
- ☐ 肩や首がひどく凝る
- ☐ 胃が痛い、お腹の調子が悪い
- ☐ なかなか寝付けない、夜中に何度も目が覚める
- ☐ 食欲がない、または食べ過ぎてしまう
- ☐ めまいや動悸がする

□ 行動面のサイン(こうどう)

- ☐ 仕事でケアレスミスが増える
- ☐ 口数が減る、または逆に早口になる
- ☐ お酒やタバコの量が増える
- ☐ 遅刻や休みがちになる
- ☐ 身だしなみに気を使わなくなる

【グループワーク】ストレスサインの共有(15分)

3～4人のグループで、差し支えない範囲で、ご自身のストレスサインや、そうしたサインが出やすい

状況について共有してみましょう。

<ルール>

- 心理的安全性が保たれるよう、話したくない人は話さなくてOKです。
- 聴くだけの参加も歓迎します。
- 他の人の話を否定せず、受け止める姿勢を大切にしましょう。

「自分だけじゃなかったんだ」と知るだけで、心が少し軽くなることもあります。

4. 自分を癒すセルフケア:コーピングレパートリーを増やそう

ストレスサインに気づいたら、次はそのストレスを解消・軽減するための行動「コーピング(ストレスコーピング)」を実践します。コーピングは、一つだけではなく、気分や状況に応じて使い分けられるように、たくさんの種類(レパートリー)を持っておくことが大切です。

【個人ワーク】自分だけの「コーピングリスト」を作ってみよう！

あなたのストレス解消法や、気分が楽になる行動を、思いつくままに書き出してみましょう。(目標10個！)

① 気分転換・リラクゼーション系

(内容:ストレスの原因から一時的に離れ、心身をリラックスさせる)

- 例:好きな音楽を聴く、温かいお風呂にゆっくり入る、良い香りのアロマを焚く、ペットと触れ合う、自然の多い場所を散歩する、ヨガやストレッチをする、コメディ映画を見て思いっきり笑う

② 問題解決・思考転換系

(内容:ストレスの原因そのものに働きかけたり、物事の捉え方を変えたりする)

- 例:問題点を紙に書き出して整理する、上司や同僚に相談する、「完璧じゃなくても大丈夫」と自分に許可を出す、物事の良い側面を見る(リフレーミング)、できないことは断る勇気を持つ

③ 社会的支援・コミュニケーション系

(内容:他者との繋がりの中で、安心感やサポートを得る)

- 例:信頼できる友人や家族に話を聴いてもらう、同僚とランチに行く、趣味のサークルに参加する、専門家(カウンセラーなど)に相談する

【ワークショップ】マインドフルネス呼吸法を体験しよう(10分)

「今、ここ」に意識を集中させることで、頭の中のモヤモヤをリセットする簡単な瞑想法です。

1. 姿勢を整える: 椅子に浅く腰掛け、背筋を軽く伸ばします。足の裏はしっかりと床につけ、手は楽に太ももの上に置きます。
2. 目を閉じる: ゆっくりと目を閉じ、全身の力を抜きます。
3. 呼吸に意識を向ける: 自分の自然な呼吸に、ただ意識を集中させます。空気が鼻から入り、お

腹が膨らみ、鼻から出ていき、お腹がへこむ。その一連の感覚を、ただ観察します。

4. 雑念が浮かんでもOK:「今日の夕飯どうしよう...」など、他の考えが浮かんでも、「あ、考えが逸れたな」と気づき、またそっと呼吸に意識を戻します。雑念を追いつまおうとする必要はありません。
 5. 3分間続ける: まずは3分間、この状態を続けてみましょう。
-

【講師用原稿(スクリプト)】

(想定時間:120分)

はじめに(15分)

(スライド1:タイトルを表示)

皆さん、こんにちは。基礎研修第4回を始めます。本日のテーマは、他の誰のためでもない、皆さんご自身のための時間です。「ストレスの理解とセルフケア入門」。このテーマを扱う上で、私が一番大切にしたいのは、この場が皆さんにとって心理的に安全な場所であることです。

(スライド2:本日のグラウンドルールを表示)

ですので、最初にいくつかお約束をさせてください。

一つ、話したくないことは、話さなくても全く問題ありません。

二つ、ここで聞いた話は、決して外部に持ち出さないこと。

三つ、自分を責めないこと。

この3つです。今日は、良い・悪いの評価を一旦横に置いて、ただ「今の自分」に優しく目を向ける時間にしましょう。

(スライド3:研修の目的を表示)

私たちの仕事は、人の心に触れる仕事です。それは、自分の心が健康であってこそ、最高のパフォーマンスが発揮できます。飛行機で緊急時に酸素マスクが「まず大人から装着してください」と言われるのと同じです。まず自分を満たしてこそ、他者にエネルギーを分け与えることができるのです。今日は、そのための具体的な方法を一緒に学んでいきましょう。

ストレスを正しく知ろう(25分)

(スライド4:良いストレスと悪いストレスのイラストを表示)

さて、「ストレス」と聞くと、どんなイメージがありますか？ おそらく、多くの方が「悪いもの」「避けたいもの」と感じるのではないのでしょうか。

でも実は、ストレスには「良いストレス」もあるんです。例えば、明日の遠足が楽しみでワクワクする。これも実は良いストレスです。適度な緊張感は、私たちの生活にハリを与えてくれます。

問題になるのは、お手元の資料にある「悪いストレス」が、解消されないまま長く続いてしまうことです。

(スライド5:コップと水のイラストでストレスの蓄積を表現)

ストレスはよく、コップに注がれる水に例えられます。ストレスサーという蛇口から水が注がれ、コップから水が溢れてしまった時、心や身体に様々な不調が現れます。

(スライド6:ストレス反応のメカニズムを図解)

その不調が、お手元の資料にある「ストレス反応」です。心理的な反応、身体的な反応、行動面の反応。人によって、どのサインが出やすいかは様々です。

ここで最も大切なことをお伝えします。これらの反応は、決して「あなたが弱いから」起きるものではありません。むしろ、あなたの心と身体が「このままじゃ危ないよ！」と、あなた自身を守るために必死にSOSサインを出してくれている、非常に重要なアラームなんです。このアラームを無視せず、きちんと受け止めてあげることが、セルフケアの第一歩です。

自分の「ストレスサイン」に気づく(25分)

(スライド7:チェックリストを表示)

では、皆さんの「心のSOSアラーム」は、どんな時に、どんな音で鳴るのでしょうか。

お手元の資料にある「マイ・ストレスサイン チェックリスト」を使って、自分自身のサインを確認してみましょう。まずは5分ほど時間を取りますので、静かに自分と向き合い、正直にチェックを入れてみてください。

(5分間、静かなBGMを流すなど、集中できる環境を作る)

ありがとうございます。それでは、ここから15分間、3～4人のグループで、今チェックした内容について共有する時間にしたいと思います。

繰り返しますが、これは強制ではありません。話したくない方はパスして、聴くだけの参加でも全く問題ありません。ただ、「実は私もなんです」と共有することで、「自分だけじゃなかったんだ」と心が軽くなる効果もあります。では、始めてください。

(講師は各テーブルを巡回するが、会話には介入せず、安全な場を見守ることに徹する)

皆さん、ありがとうございます。いかがでしたでしょうか。きっと、自分と似たようなサインを持つ方がいたり、逆に「そんなサインもあるんだ」という発見があったりしたのではないのでしょうか。自分のサインを知っておくこと、そして仲間のサインを知っておくことは、チームでお互いを支え合う上でも非常に重要になります。

休憩(10分)

お疲れ様です。ここで10分間の休憩を取りましょう。温かい飲み物でも飲んで、リラックスしてくださいね。

自分を癒すセルフケア(35分)

(スライド8:コーピングリストのイラストを表示)

さて、後半は、ストレスサインに気づいた後、具体的にどう行動するか、「コーピング」についてです。コーピングとは、ストレスを解消したり、和らげたりするための、自分なりの工夫や行動のことです。これは、いわば「心の救急箱」のようなものです。色々な種類の絆創膏や薬を持っておくことで、様々な怪我に対応できますよね。

(スライド9:コーピングの分類を表示)

お手元の資料にあるように、コーピングは大きく3つに分類できます。

①気分転換・リラクゼーション系は、一番手軽で即効性のあるものです。仕事帰りに好きな音楽を聴く、などですね。

②問題解決・思考転換系は、少しエネルギーが必要ですが、根本的な解決に繋がります。

③社会的支援・コミュニケーション系は、一人で抱え込まないための、非常に大切なコーピングです。ぜひ、この機会に、自分だけの「コーピングリスト」を、お手元の資料の空いているスペースに書き出してみてください。最低10個を目標にしてみましょう。多ければ多いほど、あなたの心は強くなります。

(5分ほど書き出す時間を取る)

(スライド10:マインドフルネスのイラストを表示)

では、コーピングリストの中でも、特に効果的で、いつでもどこでもできる「マインドフルネス呼吸法」を、今ここで皆さんと一緒に体験してみたいと思います。これは、頭の中が考え事でいっぱいになっ

てしまった時に、思考をリセットするためのスイッチのようなものです。

(講師は、穏やかで、ゆっくりとした口調で、テキスト資料の指示をガイドする)

「はい、それでは椅子に浅く腰掛けて、背筋を軽く伸ばしましょう...。足の裏はしっかりと床につけ、手は楽に太ももの上に置きます。ゆっくりと目を閉じ、全身の力を抜きましょう。ご自身の自然な呼吸に、ただ意識を集中させます。空気が鼻から入って、出ていく感覚...。考えが浮かんできても大丈夫です。またそっと呼吸に意識を戻しましょう。」

(3分間の実践)

「はい、ゆっくりと目を開けてください。」

いかがでしたか？ ほんの数分ですが、少し頭がスッキリした感覚があれば幸いです。これは、仕事の合間や、夜眠る前など、1日3分だけでも効果があります。ぜひ、あなたのコーピングリストに加えてみてください。

まとめ(5分)

(スライド11:まとめのメッセージを表示)

皆さん、本日はお疲れ様でした。今日は、ストレスを正しく知り、自分のサインに気づき、そして自分を癒すための具体的な方法について学びました。

セルフケアは、特別なことではありません。歯を磨いたり、お風呂に入ったりするのと同じ、自分を健やかに保つための日常的な習慣です。

今日の研修をきっかけに、ぜひ一日一回、自分の心と身体の声に耳を傾ける時間を作ってみてください。「今日は疲れてるな」「今日は調子がいいな」。その小さな気づきと、自分を労わる行動の積み重ねが、皆さんを、そして子どもたちの笑顔を守ることに繋がります。

本日は本当にありがとうございました。