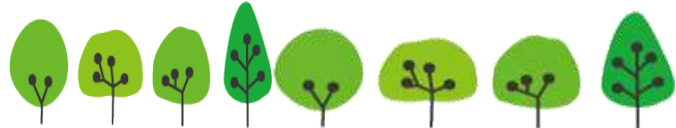


いちりん通信

No.13

ストレスくんとのお付き合い方



介護をしていると、何かとストレスが溜まりますよね。

「ストレスを溜めないで！」とはよく言われますが、かと言って、お酒やカラオケでストレスを「紛らす」だけでは限界が…

では、当座しのぎではない、「ストレスくん」との上手なお付き合い方には、
というものがあるのでしょうか？

その1 ストレスくんを「意識する」

ストレスくんがやってきた時、私たちはまず無意識のうちに、彼を身体で感じます。掌に汗をかいたり、呼吸が荒くなったり、顔が火照ったり、爪を噛んだり、貧乏ゆすりをしたり、頭や肌を掻きむしったり…。症状は人それぞれですが、共通して言えるのは、「ストレスくんが来た！」と脳が認識する前に、まず身体が感じて、症状として彼を表現するのです。

もし、自分に特有の症状が現れたら、「あ、ストレスくんが来たんだな」と意識してあげて下さい。認めてあげることで、初期症状は治まります。

その2 ストレスくんをもっと「表現する」

初期症状が治まったら、今度は彼をもっと積極的に表現してあげます。

「ああーっもう！〇〇のヤツめ！」と、躊躇なく、大声を上げて罵詈雑言を浴びせるもよし。(…ただし、お一人でね)。枕を壁に思いっきり投げつけるもよし。日記に彼の悪口を書き殴るもよし。

いずれにしても、ストレスくんを「自覚的に」思うままに表現して、彼の存在を認めてあげるのです。

その3 最後に、そんな「私」をいたわってあげる

ここまで来たらもうカンタン。ストレスくんを思いっきり表現できた「私」を、「頑張ったね」といたわってあげます。

そうして、自分で自分を癒してあげるのです。(F・T)

