

## ○ ストレスの進み方



## ○ ストレス関連疾患

**心身症** 器管に症状が出るもの（胃潰瘍や十二指腸潰瘍、など）と、  
器管に異常が生じるもの（頭痛や過敏性腸症候群）がある

## かかりやすいタイプ

何事もがんばってしまう人、自己犠牲しがちな人、まじめな人、他人に気をつける人、など

**神経症** 不眠症、自律神経失調症、など

## かかりやすいタイプ

心配性、神経質、内向的、恥ずかしがり屋、など

**うつ状態** 憂鬱的、倦怠、不安、イライラなどの症状

※ うつ状態が2週間以上続き、生活に支障をきたすと「反応性うつ病」と診断される

## かかりやすいタイプ

まじめで責任感が強い人、他罰的で自己感が強い人、など

## ● 第3章 ストレスに強くなるが①

## ○ 認知の歪み

【例】仕事でミスをして、同じように上司に叱られた**美月さん**と**桐子さん**



同じストレス要因を受けても、「思考・認知」の仕方（＝ストレスの受け止め方）によって、「感情・行動」が違ってくる  
＝嫌なことがあっても、「思考・認知」を変えれば、「感情・行動」も変わり、ストレスも少なくなる

## ○ 自動思考

- 自動思考・・・あるできごとに関連したときに、いつも自然に思い浮かぶ考え  
反射的に結論を導き出すため、その前提が間違っていることに気づかないことがある
- 認知行動療法・・・歪んだ自分の思考や認知のパターンを知り、現実に関連できる考え方に修正する心理療法