

岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース



〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリングルーム
発行責任者：前村沙都子

Tel (086) 272-8116
Fax (086) 272-0883
<http://okayamaeap.jp>

ちりも積もれば山になる？ 積もる前にこまめなストレス対処を！

私たちは、満員電車での通勤や仕事の忙しさ、家族とのちょっとしたケンカなど、日々いろいろなストレスを感じながら生活しています。そういった日々起きる小さなストレスを、「デイリーハッスル」といいます。

「デイリーハッスル」は、一つ一つは気にも留めないような小さなストレスですが、積み重なると、大きなストレスになってしまうこともあります。今回は、デイリーハッスルへの対処法を、【満員電車】を例にご紹介します。

対処法

除去：きっかけそのものを取り除く

例：職場の近くに引っ越す

回避：きっかけに近寄らないようにする

例：混雑する時間をさけて電車に乗る

軽減：少しでも軽くする

例：音楽などを聴いて、不快感を減らす



対処を考えるときのポイントは、『自分でコントロールできること』と『自分ではコントロールできないこと』とに分けることです。“ダイヤを増やせばいいのに”など、コントロールできないことに固執してしまうと、イライラが募るばかりで、解決することはありません。自分を主人公にして、“自分でコントロールできることは何か”という観点から、対処法を考えてみてはいかがでしょうか。

