

心のサポーター養成事業

心のサポーター  
指導者養成研修

選択研修テキスト  
【ストレスコーピングでセルフケア】

令和5年度版

令和5年6月

厚生労働省委託事業

心のサポーター養成事業事務局

国立精神・神経医療研究センター

# もくじ

## 選択研修「ストレスコーピングでセルフケア」

---

1. こころの仕組み図(認知行動療法の基本モデル) .....	2
2. ストレスコーピング .....	3
引用・参考文献 .....	4

# 選択研修 「ストレスコーピングでセルフケア」

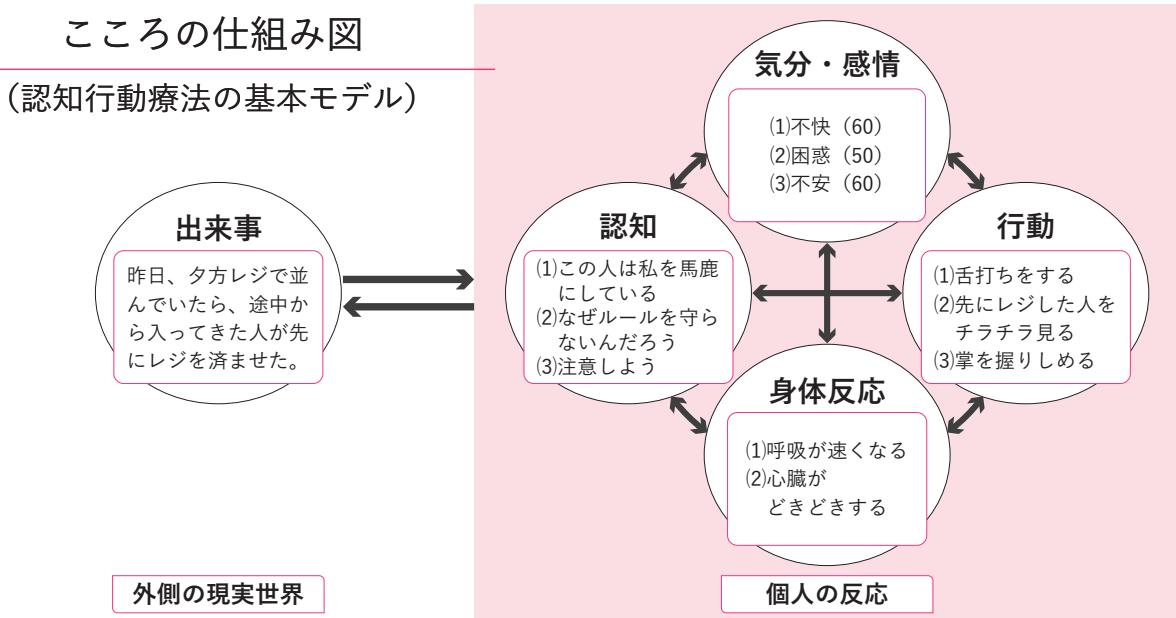
この選択研修では、心のサポーターの皆さんにストレス対処法を学び、セルフケアを行なながら、サポーター活動を継続できるようにすることを目的とします。

研修の目標は、受講者が認知行動療法の基本モデルを用いて、ストレス時のセルフモニタリング(自己観察)を行い、状況と自分の心身の状態を書き出して、客観的に自分自身について把握することです。その上で、予め準備しておいたストレスへの対処法を、日常生活で生かしていく様にすることとしています。

## 1. こころの仕組み図(認知行動療法の基本モデル)

認知療法・認知行動療法とは、ものの見方や捉え方といった認知に働きかけて気持ちを楽にする精神療法(心理療法)の一種で、国際的にも国内にも、うつ病や不安障害(パニック障害、社交不安障害、心的外傷後ストレス障害、強迫性障害等)、不眠症、摂食障害、統合失調症等の多くの精神疾患に効果があることが実証されて広く使われています。この認知療法・認知行動療法の基本モデルとして、こころの仕組み図(図1)を紹介します。これは「人の感情や行動が、その人の出来事に対する理解の仕方によって影響を受ける」(J.Beck,1995)という認知療法の仮説に基づいているものです。つまり、出来事そのものではなく、どう受け止め、考えるかという認知の仕方によって、感情・気分、行動、身体反応が現れてくるという考え方です。また、自分に起きていることを書き出すことで、自分が出来事をどう認知して、気分・感情、行動、身体反応がどのように関係しあっているかということについて、セルフモニタリングが促されます。

※例については講師の方が説明しやすいものを口頭にて追加ください。



## 2. ストレスコーピング

Lazarus & Folkman (1984) は、ストレスの原因となるストレッサーが直接、ストレス反応や疾病を引き起こすのではなく、ストレッサーをどう評価するかという「認知的評価」と、ストレスの脅威や害を低減させたり受け入れるための意図的な認知的、行動的「対処(コーピング)」といった要因によって、その影響が変化するとしています。ストレスからの悪影響を低減し、より健康な心身の状態でいられるようにするために、ストレスを感じている状況にただ耐えるだけではなく、意図的に対処すること、すなわちストレスコーピングを用いることをここでは推奨します。

ストレスコーピングの分類法はいくつかありますが、ここでは、Lazarus & Folkman (1984) に沿って、認知と行動で分類しています。認知コーピングは、考えやイメージを使う対処法であり、想像したりイメージを思い浮かべたり、他の考え方をしてみられないだろうかと捉え直したりするものであり、行動コーピングはストレスに対処するために意図して起こす行動と定義されます(図2)。



図2 ストレスコーピングの種類

ストレスが高い状態では、コーピングを考える気力もないこともあるため、元気な時に予め、コーピングのリストを作つておくことが推奨されます。コーピングは「質より量」(伊藤,2015)であり、自分一人で考えるだけではなく、他者のコーピングをヒントに種類を増やすことも可能です。そのため、研修で行うワークでは、短い時間ではありますが、参加者同士がコーピングを共有する時間を設けています。そして、そのコーピングを実際に行う予定も決めてもらい、日常生活で実施することを促しています。認知療法・認知行動療法では、治療場面だけではなく、日常生活で実際に行動してみることで行動変容を促します。この研修でも、ワーク中に学ぶだけではなく、日常生活でコーピングを実施してみると、リストを作成することを促して、心のサポーターの皆さんと心身ともに自身の健康に留意しながら、サポーター活動を行えるように支援したいと考えています。

## 引用・参考文献

Beck, J. (1995). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. New York: The Guilford Press. (ジュディス・S・ベック. 伊藤 絵美・神村 栄一・藤沢 大介(訳) (2004). *認知療法実践ガイド・基礎から応用まで ジュディス・ベックの認知療法テキスト* 星和書店)

伊藤 絵美 (2015) 『自分でできるスキーマ療法ワークブック Book 1 生きづらさを理解し、こころの回復力を取り戻そう』 星和書店。

慶應義塾大学認知行動療法研究会 (2009). 『厚生労働省うつ病の認知療法・認知行動療法(患者さんのための資料)』 2021年11月29日アクセス <<https://www.mhlw.go.jp/bunya/shougaihoken/kokoro/dl/04.pdf>>

国立精神・神経医療研究センター認知行動療法センター (n.d.). 『認知行動療法とは』 2021年11月29日アクセス <<https://www.ncnp.go.jp/cbt/guidance/about>>

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company. (本明寛・春木裕・織田正美(監訳) (1991). *ストレスの心理学 実務教育出版*)

大野裕 (2003) 『こころが晴れるノート うつと不安の認知療法自習帳』 創元社。

---

本テキストに掲載の文章、イラスト、図表につきましては、無断で転載することはできません。文章を引用される場合は引用元の記載等適切な手続きを行って頂きますようお願い申し上げます。またイラストの利用をご希望の場合は事務局までお問い合わせください。

### ■お問い合わせは

NIPPON COCORO ACTION ホームページ お問い合わせフォーム <https://cocoroaction.jp/contact/>