



## こころのサロンだより

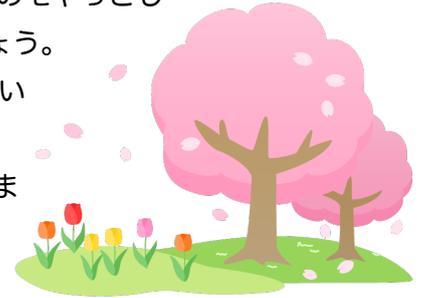
2026. 3

### 🌸 ストレスについて 🚆

年度末である3月は、物事を一区切りつける時期でもあり、始まりの兆しも感じてワクワクする時期でもあります。そんなこともあって、なんとなく心の中でしっくりこないような、落ちつかないような…といった心持ちになっている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。気候も三寒四温で定まらないこと

も重なって、ふわふわした感じを味わうのかもしれないですね。はっきりと春を迎える、はっきりと落ち着く場所が決まる、予定していたことが本決まりになる、といった変化の前のモヤっとした時期という感じでしょうか。こころをどっしりと構えて春を待ちましょう。

さて、ストレスについて、みなさんととも気になっていらっしゃると思います。ストレスを感じたら良くないとか、ストレスフリーの場所に行きたいとか、あの人といるとストレスフルになるから避けたいとか、さまざまなことを考えていらっしゃるのでは…。今回はストレスについてのお話をしましょう。



まず、ストレスはなくなることはありません。どんな人でもプラスのことについてでも何がしかのストレスを感じつつ生活しています。それをまず認めることから始めましょう。ストレスってあるんだ…とご自身で認めることです。「どうしてストレスを持ってしまうのだろう」「ストレスは健康や不妊治療の上でも避けなくてはいけないのに、どうしてそうできないのか」などと考えないことです。ストレスはなぜ存在するのか、自分が良くないからか、などと考えだすとそれ自体がとても大きなストレスとなりストレス反応を促進してしまいます。ストレスフリーにできない自分に罪悪感を持ってしまって更にしんどくなる必要はないのです。「ストレスは存在する！」とまず自分で確認し、ストレスと一緒にいる自分を認めましょう。それから、何が自分にとってのしんどいところなのか、を考えてみます。どこがしんどいのか、を書き出してみたっていったん外に出しましょう。少し客観的に捉えることができます。ストレスに感じていることはモヤモヤからみ合っていることが多いので、ひとつずつ切り離して考えましょう。しんどい原因は何か、どうすればしんどさがゆるむのか、どのくらいは妥協できるのか、など少し考えてみましょう。何か行動することで解消できるのなら行動してみる、ストレスの内容によってここまでは仕方ないから妥協できるがここからは妥協できないといったことを考えてみる、自分がしんどくない道を選んでみようとする、将来のことについてならば未来の自分にまかせる、過去の後悔ならばその時の自分を信じてみる、今自分が出来る事・意味のあること実践できることについて悩むようにする、解決点が見つからないならしんどいけれどストレスを抱えつつ少しこのままの状態を過ごすのもひとつ（時間と共に解消できるタイミングがやって来る事はあります）…などなど、ご自身のストレス反応、その原因の



ストレスについて客観的具体的な土俵に乗せて思い巡らせてみましょう。決してストレスを感じている自分について考えるのではなく、ストレスやストレスチャーについてみていきましょう。解決策はでてこなくても、自分が何でしんどいのか分かるだけでモヤモヤが少し晴れてきます。分けがわからず自分を責めることで終わってしまうのは一番しんどいです💧

ご自身のなんとなくモヤモヤした気持ちに気づかれたら、ぜひ「こころのサロン」にお話しに来てください。一緒に少しでも笑顔になれるように考えていきましょう。（臨床心理士・公認心理師 濱口美雪）

こころのサロン：毎週火曜日と金曜日 14:30～、15:30～、16:30～ 1回 50分

お一人またはご夫婦一緒でもお越しいただけます。パートナーの方お一人でもお気軽にどうぞ！