



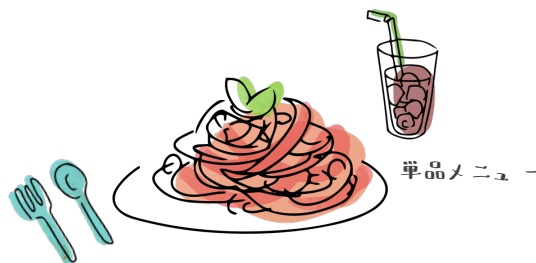
テーマ

ストレス発散方法についての基本的考え方

ストレスを発散させることの重要性はみんな知っていることで、どうやったらストレスを発散させられるのか、本やネットにはたくさんの情報を書いてある。試しにネットで「ストレス発散方法」と調べてみると、たいていは「おすすめストレス発散方法10選」といった記事が出てくる。

色々調べて自分に合うストレス発散方法を見つけることが基本だけど、大切なことは「どの方法を選ぶか」だけではなく「できるだけたくさん持っておく」ということ。例えば、Googleで「ストレス発散方法」と検索すると、AIの回答の最上位にくるのが「睡眠をとる」。しかし、これはいつでもできるわけではなく、「睡眠をとる」だけしかストレス発散方法がない人は昼間や外では詰んでしまう。2番目には「適度な運動をする」と書かれているけれど、これも運動できるだけの空間が必要になる。つまり、いつでも、どこでも、だれにでも使えるストレス発散方法は存在しない、だから「できるだけたくさん持っておく」が重要になる。

例えて言うなら、単品メニューではではなく、たくさんあるものから好きなものを好きだけ選ぶビュッフェ（バイキング）スタイルのようなもの。



今日のランチ



ビュッフェスタイル



ビュッフェスタイルとストレス発散方法の共通点

ポイント1 1つだけに決まっておらず、その時の気分で好きなものを選ぶ

.....
どんなに好きな食べ物でも、毎日それを食べる人は少ないもの。オムライスは大好きだけど、今日はそういう気分じゃないな、という時もある。ストレス発散方法も同じで、今日は体を動かして発散したいという日もあれば今日はちょっと家でゆっくりして疲れをとりたいという日もある。



ポイント2 1つ1つのインパクトやクオリティはイマイチでも、集めると豪華になる

.....
基本的にこれをやったら完全にストレスがなくなる、という最強カードはあまりない。ストレス発散もチームプレーで、色々やりながらちょっとずつ軽減させていくもの。ストレスへの対処方法の代表格とも言える「深呼吸」は例えて言うなら「ごはん」のようなもので、欠かせないものだけど、それだけでは満足できず、おかずが必要。



ポイント3 レストランなら頼まないものでも気軽に試してみることができる

.....
レストランだと結局迷っていつものやつにしてしまうけど、ビュッフェなら気軽に試すことができる。その中で意外とこれもいいかも、と気付くことがある。また、新しいことを試してみる、ということ自体もストレス発散方法の1つになる。

いつもはお魚一択だけど
今日はお肉いつってみるにゃ...





さあ、自分だけのストレス発散ビュッフェを作ろう



ビュッフェメニューは「コーピングスキルをトレカ風にしたみた」シリーズへGO!

あるいは、ChatGPTさんなどAIに聞くとたくさんアイデアを出してくれます。



このシートを作った理由

仕事柄、いいストレス発散方法がありますか？どんな風にしてストレスを発散していますか？と聞かれることが時々あります。ストレス発散方法は人それぞれであり、万人に共通のものではなく、ある人にとってのストレス発散方法が他の人にそれとして機能するとも言えないため、こういう方法がいいですよ、と具体的なアイデアを答えることは有益な回答ではないのかな、と思っていました。実際、いくつか方法を提案したとしても、それがその人にとっては効果がなかった、ということとは多々ありました。

なので、方法を具体的に教えるより先に、ストレス発散に対する考え方を理解してもらうことが大事なのだろうと思い、その考え方の1つとして、デュッフェにたとえて、できるだけたくさん持っておくことが重要、という話をするようになりました。また、ストレス発散の大事な考え方として、これをやったら100%スッキリする、というものはなかなか存在しないため、ちょっとマシになったを目指す、という考え方も、別素材「[とりあえず落ち着くスキル](#)」で紹介しています。

このように、ストレス発散方法やしんどくなった時どうするかという問題は、具体的な方法の提案に加えて、どのような考え方でそれらと付き合うか、ということも教えていくことが必要なのだと思っています。