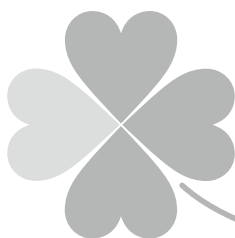


村田陽子

保健師として企業研修に携わるほか、メンタルヘルス講座やコミュニケーションスキル講座など多方面に活躍中。(有)ビーイングサポート・mana代表。



ストレスさん こんにちは

「社会的資源」に支えてもらおう

人間関係にはストレスがつきものですが、一方でストレスの緩和にも有効です。どんなにストレス源があっても、周りに支えてくれる人がいれば、いつかは乗り越えていきます。ストレス源とサポートのバランスで心にかかる負担が変わってくるのです。

ある統計では、独身の人と配偶者のいる人では、配偶者がいる人のほうが圧倒的に長生きする傾向にありました。また、疑い深い人、人を信頼できない人ほど病気になるやすいという調査結果も報告されています。

とはいえ、家族は心の支えとなる反面、心配事や揉め事などの要因にもなります。これは物事が複数の面をもっており、考え方や接し方しだいでどちらにでもなるということなのです。人は一人では生きていけないようにつくられています。大切なのは一方的に与えてもらうのではなく、互いに支え

合うことでしょう。よい人間関係を築いている人は、他者の支えとなり、必要ときには支えてもらえる「社会的資源」の受け取り上手であるということです。

社会的資源には、家族や友人などに話を聞いてもらったり、存在を認めてもらう情緒面での支援、家事や介護、育児など自分が苦手だったり、忙しくて手が回らない部分を代行してもらう手段面の支援、さらに専門の相談機関や行政の制度などの公的な支援を活用する社会的な支援があります。

多くの人の手を借りることで生き生きと過ごすことは、決して悪いことではありません。困ったときはお金を出して、ハウスクリーニングや食事の出前、介護サービスなどを利用することもストレスを減らすにはよい方法です。ほかの人の手を借りて心の余裕を持ち、ぜひご家族やご友人とよい時間をお過ごしください。

社会的資源

社会的支援

- カウンセリングなど専門家の支援
- 行政や会社の制度の利用

手段的支援

- 苦手な仕事を交代してもらう
- 忙しいときに手伝ってもらう

情緒的支援

- 話を聞いてもらう
- 大事な人として存在を認めてもらう

