



# 不安を和らげる マインドフルネス①

不安とは  
臨床心理士 杉野珠理

# 目次

## はじめにー 心の病になぜかかるの？

- 個人か、環境か

## 折れやすい心とは？

- メンタルダウンについて学びます

## 不安を感じるのはなぜ？

- 個人要因と環境要因の両面から考えます

## ストレス因子とは？

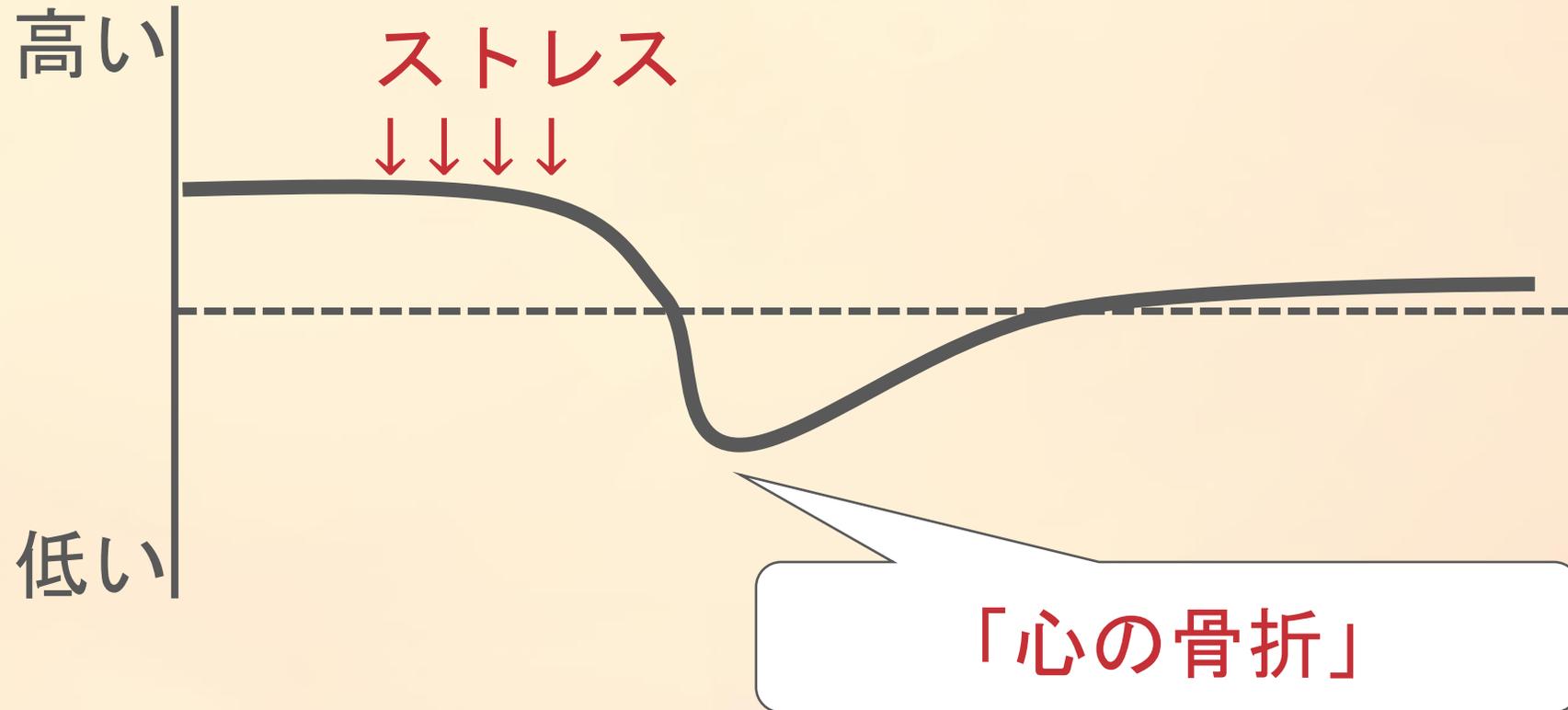
- ストレスになる環境について学びます

# 心の病になぜかかるの？

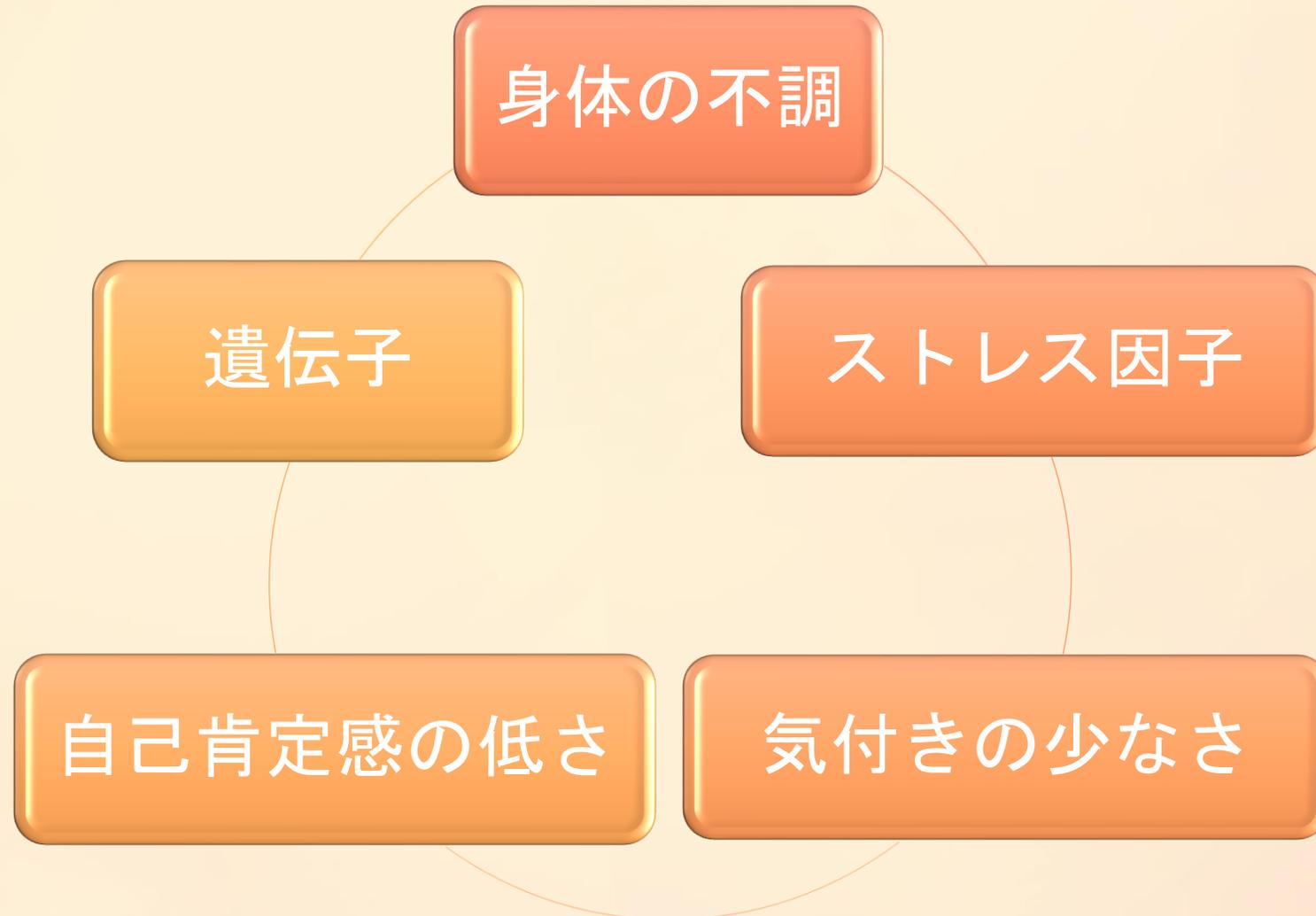
- ① 個人の要因(遺伝子、考え方)
- ② 環境
- ③ 個人の要因と環境の相互作用

# 折れやすい心とは？

心の健康度



# 不安を感じる理由



# 不安を感じる理由

個人要因	環境要因
<ul style="list-style-type: none"><li>👑 遺伝子</li><li>👑 ホルモン</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>👑 ストレス因子</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>👑 認知の偏り</li><li>👑 自己肯定感の低さ</li><li>👑 気付きの少なさ</li><li>👑 パーソナリティ</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>👑 つながりの少なさ (孤立)</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>👑 生い立ち</li></ul>

# ストレスになる環境って？

次の中から『ストレスになる環境』の組み合わせと考えるものを選んでみましょう

A. 離婚    B. 昇進    C. 結婚    D. 転職

- ① AとD
- ② AとC
- ③ A～Dのすべて

# ストレス因子

ここで着目したいのは、ネガティブなことだけでなく、  
結婚・昇進といったポジティブなことでもストレス因子となります。

	対人関係	環境変化	燃え尽き (過剰適応)
例	<u>職場・地域・家庭 でのトラブル</u> <u>離婚</u> <u>結婚</u> <u>喪失</u> <u>死別</u>	<u>就職(5月病)</u> <u>退職</u> <u>解雇</u> <u>昇進</u> <u>転居</u> <u>転勤</u> <u>転職</u> <u>身体疾患</u>	<u>育児ノイローゼ</u> <u>介護疲れ</u> <u>新人の張り切り 過ぎ(4月病)</u>