

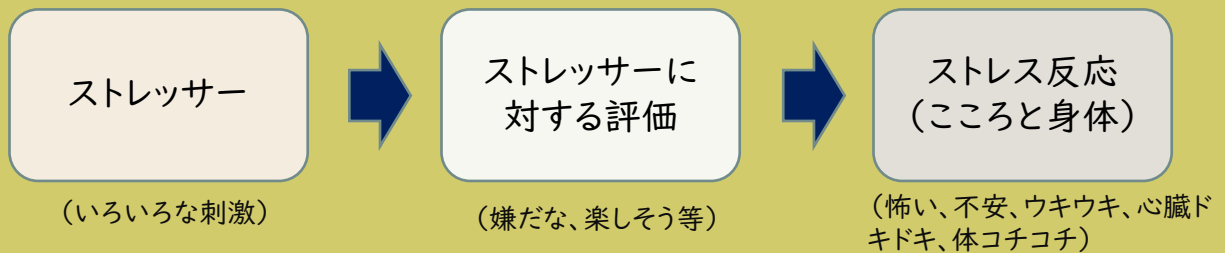
いろいろな対処法(コーピング)を知って

ストレスとうまく付き合おう！

①ストレスとは？

私たちが、日頃何気なく使っている「ストレス」とは、何らかの刺激を受け、心身が何とかしなければと反応している状態を言います。今回は、そのストレスとうまく付き合うための対処法(コーピング)を紹介します。

②ストレスが起こるメカニズム



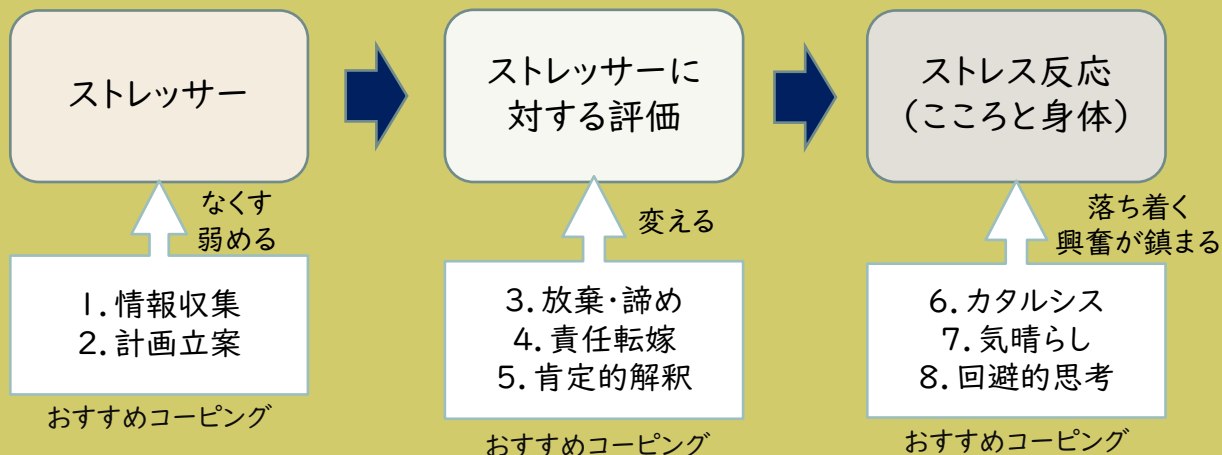
*同じストレスサーを受けても、どう評価するかによって、ストレス反応は変わってきます。また、ストレス反応も心に出やすい人、身体に出やすい人と様々です。

③8つの対処法(コーピング)

1. 情報収集：考えていることを達成するために様々な情報を集めてみる。
2. 計画立案：目の前の問題を整理し、計画を立てる。
3. 放棄・諦め：目の前の事から一度手を放して距離を置いてみる。
4. 責任転嫁：他のものに責任や不平不満を向けてみる。
5. 肯定的解釈：できている点や取り組んでいる自分をほめたり、励ましたりする。
6. カタルシス：不平不満など、心に溜まっている感情を外に出してみる。
7. 気晴らし：目の前の行動とは違う行動や感覚に集中して、気分転換をする。
8. 回避的思考：考えていることとは関係のないことを考え、意識を逸らしてみる。

皆さんは、どのコーピングをよく使いますか？試したことのないコーピングはありますか？

④各段階でおすすめのコーピング



*ストレスターに対しては、「情報収集」や「計画立案」のコーピングで、自分への負担をなくしたり弱めたりすることが効果的です。

*ストレスターに対する評価の段階では、「放棄・諦め」「責任転嫁」「肯定的解釈」のコーピングを用いて、評価を変えることが効果的です。自分に厳しい人、自分を責めやすい人にとっては難しいコーピングかもしれませんが、時にはうまく逃げたり、自分の都合のいいように考えたり、自分のせいではないと考えることも大切です。

*こころと身体に生じるストレス反応には、「カタルシス」「気晴らし」「回避的思考」のコーピングで落ち着かせましょう。特に「気晴らし」は、こころにも身体にも有効な方法です。

いろいろなコーピングを試してみて、ストレスとうまく付き合う方法を見つけてくださいね。

カウンセラーとストレスについて話
あうことも、おすすめ
めです!

こころの相談室予約方法

1. ポータルサイト

<https://www.ryukoku.ac.jp/hoken/soudan.html>

2. 電話 (深草・大宮・瀬田共通)

こころの相談室総合受付 9時~17時 (075) 645-5777

3. 深草学舎のこころの相談室総合受付に来室してご予約
いただくこともできます