

ストレスと上手に付き合おう

みなさんは、ストレスを感じたときにどのようにして対処していますか？

ストレスがかかったとき、気持ちが不安になったりイライラしたりすると同時に、頭の中では、この問題に自分是对応できるのか？という考えも出てきます。そこで「対応できる」と思ったときに、どう対応していくのかを考えていく仕組みになっています。

今回は、「ストレスに対応できる!」となったときのストレス対処法(コーピング)についてご紹介します。みなさんは、どのストレス対処法をよく使っているでしょうか？



次の授業の発表者に選ばれたとします。人前での発表が苦手なあなたならどうしますか？

- | | | |
|----------------------|---|----------|
| 1) 家で何度もリハーサルをする | → | 問題焦点型 |
| 2) 親に緊張や不安について聞いてもらう | → | 情動焦点型 |
| 3) 「苦手克服のチャンスだ!」と考える | → | 認知的再評価型 |
| 4) 先生に相談して助言をもらう | → | 社会的支援探索型 |
| 5) 好きな動画を見て気分転換する | → | 気晴らし型 |

【対処法(コーピング)の種類】

(1) 問題焦点型

- ・ 直面している問題に目を向ける
- ・ 解決に向けて行動する

(2) 情動焦点型

- ・ 生じた気持ちに目を向けて、整理する
- ・ 話を聞いてもらう

(3) 認知的再評価型

- ・ 問題に対する見方や発想を変える

(4) 社会的支援探索型

- ・ 家族や友達、先生等に相談して助言をもらう
- ・ 情報収集をする

(5) 気晴らし型

- ・ 気分転換や、リラックスできることをするなどして解消する

どの方法が良い・悪いということではありません。いろんな対処方法を持っていると、自分の力で問題を解決しやすくなります。また、ストレスの大きさによっても、対処の仕方を変えているかもしれませんね。

いつもの対処法でうまくいかない時は、他の対処法も試してみてください。具体的にどうすればいいのか分からない時などは、カウンセラーと一緒に考えることもできるので、ぜひ利用してくださいね!