

ほけんだより



～こころの健康版④～

みどり清朋高等学校 保健室

ストレスは「きっかけとなる出来事(ストレッサー)」と「出来事の受け止め方(認知的評価)」、「対処の仕方(コーピング)」、「心身の変化(ストレス反応)」の4つから成り立っているということを紹介しました。今回は「対処の仕方(コーピング)」についてお話しします。



みなさんは普段、ストレスがあるなと感じたとき、それを小さくするために、どんな工夫をしていますか？ 前回は、出来事の受け止め方(認知的評価)がストレス反応に影響しているというお話でした。コーピングも、同じくストレス反応に影響するものです。

コーピングとは、自分のストレス(ストレッサー、ストレス反応)に対して行う意図的な対処のことをいいます。ストレスへの対処といえば、「趣味に打ち込む」「おいしいものを食べに行く」などの気分転換をイメージしがちかもしれませんが、問題の解決を目指したり、気持ちを癒やしたりするものなど、多種多様なコーピングがあります(図)。

同じ出来事を経験しても、ストレスだと感じる人と感じない人がいるのは、「出来事の受け止め方」と「コーピング」に個人差があるからです。また、受け止め方が同じでもコーピングの違いでストレス反応が変わることがあるため、コーピングはとても重要なのです。

ストレスとうまく付きあっていくには、コーピングを「たくさん持っている」こと、そしてストレスに応じて「柔軟に使い分けられる」ことが大切です。そこで、普段使っているストレスへの対処法、コーピングを書き出してみませんか？ 自分が使いやすいコーピングが何か分かると、大きなストレッサーを経験した時や、ストレス反応が強くなった時にも対応しやすくなります。また、色々な種類のコーピングをたくさん持っている、いざという時に使い分けられ、役立ちます。ストレスとうまく付きあっていけるように、自分にぴったりのコーピングをたくさん探して、持っておけると安心ですね。…次回は「(5)ストレスのまとめ」です。

問題解決系 コーピング

- ・ いろんな人の話を聞いて、必要な情報を集める
- ・ あきらめず、何か他の方法を考える
- ・ 解決のための対策を細かく立てる
- ・ できそうなことから始めてみる

癒やし系 コーピング

- ・ 誰かに話を聞いてもらう
- ・ よいところを探す
- ・ 気晴らしをする(趣味、スポーツなど)
- ・ アロマ、入浴などでリラックスする
- ・ 睡眠でしっかり休息する

