

学生相談室だより NO. 14

「学生相談室だより」では、現代の若者に多い問題や悩みをテーマとして取り上げ、わかりやすくお伝えしています。ぜひ、自分の問題解決やこころの発達に役立てていただきたいと思います。今回と次回は、2 回に渡って「ストレスの話」を取り上げます。

ストレスの話①—ストレスが及ぼす心と体への影響—

ストレスということば、もともとは物理学用語で、「物体の外側から加えられた圧力によって、“歪み”が生じた状態」をいいます。医学や心理学では、「ストレッサー(ストレスの原因)により生じる、心と体の“歪み”」のことをストレスと呼んでいます。ストレスは私たちの心と体に害を及ぼすマイナスのイメージがありますが、プラスの効果を与えてくれることもあります。ストレスの負荷をかけることによって、ストレスへの抵抗力や忍耐力を高め、人間的成長に繋がる場合もあります。ストレスが「悪玉」になるのは、ストレスへの対処(これを **コーピング**と言います)がうまくできなかった時です。ストレスが私たちにとって、「悪玉」あるいは「善玉」になるかは、コーピングの仕方にかかっています。下の図にストレスとコーピングの関係を示しました。

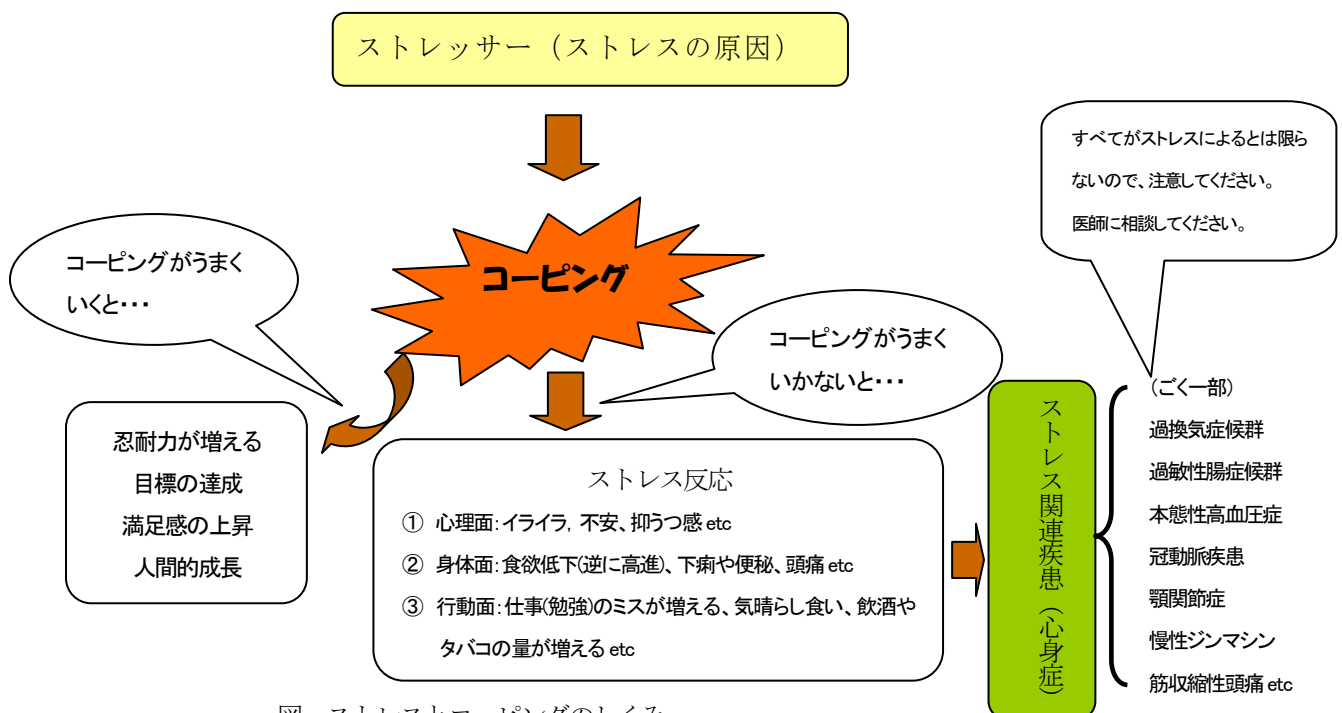


図 ストレスとコーピングのしくみ

(Lazarus & Folkman(1984)、島津ら(2008)をもとに作成)

予防法

「ストレスの受け止め方が大事なのはわかっているよ。でも、どうしようもないよ!」と思っている人は多いと思います。しかし、このようなプロセスがわかっていることで、心の構え方が違ってきます(これもコーピングです)。自分のストレスをこの図に当てはめて考えてみることで、自分なりのコーピング法を考えてみるのも一つの方法です。カウンセリング場面でよくあるのは、ストレス対処法と思っている行為が、実は問題の助長に繋がっている場合があるということです。ストレスの種類や場面(状況)によって、コーピングの方法が異なります。次回の「学生相談室だより NO.15」では、「ストレスコーピング法について(仮称)」をテーマに、お話します。