



学生相談室だより NO. 15

「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。今回は先週に引き続き「ストレスの話」を取り上げます。

ストレスの話②ーストレス・コーピングー

前回の NO. 14 では、ストレスが「悪玉」あるいは「善玉」になるかは、ストレス・コーピングの仕方にかかっていると話しました。ストレス・コーピングとはストレスに対する対処方法のことです。ここでは認知の力を利用したコーピングについて話します。

Q. あなただったら、こんな時にどうしますか？ <ストレス・コーピングのいろいろ>を参考に、考えてみてください。

- ① テスト前に、「単位が取れないのではないか」とイライラ、不安・・・
- ② 就職活動がうまくいかないで心配、不安・・・
- ③ 友だちからイヤなことを言われてショック・・・
- ④ 失恋してしまい、なかなか立ち直れない・・・

“Help”

相談する・アドバイ
スしてもらう・手伝
ってもらう

“逃げる”

考えない・問題をさ
ける・あきらめる・
人のせいにする

“チャレンジ”

積極的に問題の解決に
あたる・計画を立て
る・問題を整理する・
情報を集める

“リラックスや気分てんかん”

お風呂にゆっくり入
る・音楽を聴く・映
画・運動など

“プラスの評価”

自分のためになると
考える・良い経験と
受けとめる

<ストレス・コーピングのいろいろ>

ヒントとアドバイス

①⇒“**逃げる**”コーピングを使ったらどうなるでしょうか？

テストの前は誰でもイライラストレスを強く感じます。だからと言って、回避してしまったら、結果的にもっと大きなストレスを抱え込むことになります。

②⇒“**チャレンジ**”、“**Help**”、“**リラックスや気分てんかん**”を使うのはどうでしょうか？

もう一度、情報を集め整理する。専門的な人のアドバイスを受ける。気分てんかんを図ることも大切です。

③⇒“**Help**”、“**プラスの評価**”、“**チャレンジ**”を使うのはどうでしょうか？

友だちに相談したり、「イヤなことを言われショックだけど、自分を見つめる良い機会になった」とプラスに受けとめる。少し気持ちが落ち着いたら、積極的に問題を整理するのもいいでしょう。

④⇒“**Help**”、“**プラスの評価**”、“**チャレンジ**”を使うのはどうでしょうか？

友だちに話を聞いてもらったり、良い経験と受けとめる。新しい恋にチャレンジするのはどうでしょうか？

ストレス対処法のどれを使うかは、その時の状況や性格によっても異なります。ストレスやスランプから脱出できない時、認知（考え方）を変えると問題解決の糸口が見つかる場合があります。他の認知（考え方）があることを知っておくと良いでしょう。