

学生相談室だより No.32

東京富士大学・大学院／東京富士大学短期大学部
学生相談室カウンセラー 松田美登子

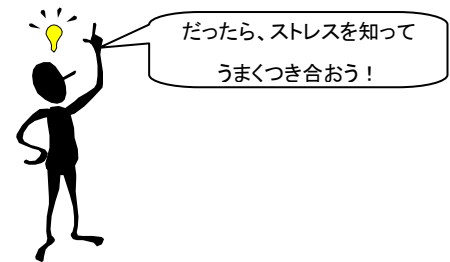
「学生相談室だより」では、現代の若者に多い問題や悩みをテーマとして取り上げ、わかりやすくお伝えしています。ぜひ、自分の問題解決やこころの発達に役立てていただきたいと思います。

メンタルヘルスを考える③ —Stress Coping(ストレス対処法)—

私たちの日常は様々なストレスに囲まれており、ストレスを避けることは不可能です。これまで2回に渡り「メンタルヘルスを考える」をテーマに話してきました。ストレスが病気の直接の原因ではなく、個人のストレスコーピング資源がストレス反応に大きく影響すること。さらに、これらのストレス反応は、①生理学的経路と②認知・行動的経路の2つのルートを紹介して病気に至る過程を『**ストレスと病気とをつなぐ病気罹患性モデル**』として紹介しました。今回は、ストレスに対する考え方や向き合い方のタイプより、Stress Coping(ストレス対処法)について考えてみたいと思います。

【問題】最近のストレス場面を思い出し、次の質問に Yes No で答えて下さい。

Stress Coping Type	
1. 問題を解決するために慎重にプランをたてた。	(Yes No)
2. 困難に直面しても逃げ出さず、努力した。	(Yes No)
3. 問題の明るい面や良い点を探した。	(Yes No)
4. 専門家の意見を求めた。	(Yes No)
5. 似たような体験を思い出し、参考にした。	(Yes No)
6. 暴飲暴食、お酒、タバコの量が増えた。	(Yes No)
7. 自分自身をひどく責めた。	(Yes No)
8. 人に当たって気を紛らわした。	(Yes No)
9. 他人に知られないようにした。	(Yes No)
10. ひたすら問題を忘れるようにした。	(Yes No)



ラザラス式「Stress Coping Inventory (SCI)」より抜粋。

あなたの Stress Coping は？

- ◇ 1～5は「問題志向型」、6～10は「情動志向型」に関する項目です。
- ◇ 「**問題志向型**」の Yes が多い人は、「ストレスの原因となる問題に対してチャレンジする傾向が強いでしょう」。積極的に問題解決を図り、意味づけ(考え方)を変えようと努力します。
- ◇ 「**情動志向型**」の Yes が多い人は、「ストレスからの圧力に耐えられず、情動の軽減を図る傾向が強いでしょう」。一時的に気持ちは楽になりますが、さらにストレスが高まったり、依存により悪循環になることがあるので注意しましょう。

※これらは、あくまでも Stress Coping の一例に過ぎません。詳しく知りたい人は、学生相談室に気軽に来て下さい。