

学生相談室だより No.37

東京富士大学／東京富士大学大学院
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ください。

ストレスと上手につき合おう！

—その3 Stress Coping (ストレス対処法)—

ストレスは、私たちが生きる上で避けて通ることができないものです。避けられないのであれば、ストレスを知って、何とか上手につき合っていきたいものです。前回のNo.36では、**—その2 あなたのストレス度をチェックしてみましょう—**のタイトルで、ストレスの程度を測るSRS-18という心理テストを紹介しました。今回は、認知の力(考え方)を利用したストレス・コーピング(ストレス対処法)について紹介します。

Q. あなただったら、次のような場合、どんな方法で問題を解決しようと思いますか？

- ケース 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・・・
- ケース 2: 就職活動がうまくいかないで心配、不安・・・
- ケース 3: 友だちからイヤなことを言われてショック・・・
- ケース 4: 失恋してしまい、なかなか立ち直れない・・・

＜ストレス・コーピングの種類＞
を参考に、考えてみてね！



“Help”

相談する・アドバイスをもらう・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・コーピングの種類＞

★ヒントとアドバイス

ケース 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し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。他の方法を考えましょう。

ケース 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。大学の就職センターの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。

ケース 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。

ケース 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う、「痛みを経験して人間的に成長した」と考える。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。

◇ 様々な認知(考え方)があることを知っておくと良いでしょう。