

学生の皆さんへ 一こころの健康を保つために『ストレス』のこと②

工学部学生支援室より、ご案内いたします。

前回の「ストレス」について、ストレスの原因の刺激となる「ストレッサー」、心理面、身体面、行動面の変化である「ストレス反応」に続き、今回は「ストレス」への対処にかんする情報をお伝えします。

私たちが会える日常生活の中での様々な刺激や出来事が「ストレッサー」になるかどうかは、生活全般の個人の構え、その刺激や出来事に対する個人の受け止め方によります。刺激や出来事がどのくらい恐怖であるかどうかの判断、刺激場面に対し対処できるかどうかの判断することを「認知的評価」と呼びます。つまり、個人がストレッサーをどのように理解し、どのように対処できるかどうかという認知的要素が「ストレス反応」に大きくかかわります。

ストレッサーを解決するために、あるいはストレス反応を軽減させるために行われる個人の認知的および行動上の努力を「ストレスコーピング」と呼びます。コーピングとは「対処法」という意味を表し、「問題焦点型コーピング」と「情動焦点型コーピング」に分けられます。「問題焦点型コーピング」とはストレッサーとなっている状況や問題に働きかけ、それを直接解決する方法で、「情動焦点型コーピング」とは実際の状況を変化させるのではなく、ストレッサーがもたらす不快な感情を軽減させる対処法のことです。リラクゼーション法やストレス解消法を実践する、出来事のプラスの側面に注目する、楽観的な思考をする、誰かに話して感情を吐き出す、などの方法があります。

日常生活にストレスはつきものです。そこで必要なのは、自分についてのストレスをよく知り、適切な対処法を実践することでストレスとうまく付き合っていくことです。ストレスとの上手な付き合い方を「ストレスマネジメント」と呼びます。

その「ストレスマネジメント」には、「ストレスへの備え」と「ストレスを受けた時の対処」の次の2段階があります。ぜひ参考になさってください。

ストレスへの備え

普段から規則正しい生活をする

バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠など心がけましょう。

自分の物事のとらえ方を点検しておく

物事のとらえ方の偏りがストレッサーの影響を大きくすることがあります。自分の考え方のクセを知り、できるだけ柔軟な考えを持つことが大切です。

ソーシャルサポートを充実させておく

ソーシャルサポートとは人間関係から得られる支援のことです。周囲の人からの具体的な援助の他、SNS やオンラインでのつながりもソーシャルサポートの一つです。学生支援室も大きなソーシャルサポートの一つです。

コーピングスキルを充実させる

偏った対処法に頼るのではなく、コーピングのレパートリーを豊富に持つことが大切です。

ストレスを受けた時の対処法

自分自身がストレッサーやストレス反応に気付く

休息や睡眠、運動などで身体機能の回復を図る

ストレッサー自体を減らす

ストレスに対するとらえ方を変える

周囲の人たちと助け合う

助けを求める

感情の表現や発散をする

心身のリラックスを図る

「自分のストレスを客観的にとらえたい」「ストレスと上手に付き合う方法を見つけたい」など、ストレスについて考えてみたい方は、学生支援室をぜひご利用ください。

学生支援室への相談は、引き続き電話相談をお勧めしています。

事情により来室される場合は以下の対応を行います。

- ・咳や発熱等の体調不良時にはご利用をお控えいただきます。
- ・マスクの着用をお願いします。(お持ちでない方は来室時にお声かけください。)
- ・入退室時の手指消毒をお願いします。(入口に消毒液を設置しています。)
- ・室内の換気の徹底をします。
- ・相談者とカウンセラーの距離を空けるように配慮します。

尚、状況に応じて支援室から予約日時の変更やキャンセルをお願いする場合があります。また、予告することが出来ずに支援室を閉室することも考えられます。(万が一、急な閉室となった際は、後日支援室よりご連絡させていただきます。)

学生の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

学生支援室 024-956-8651 (直通)

今回は、ストレスを受けた時の対処法の一つ、リラクゼーション法について取り上げます。