

保健だより

高萩高校保健室
令和2年10月

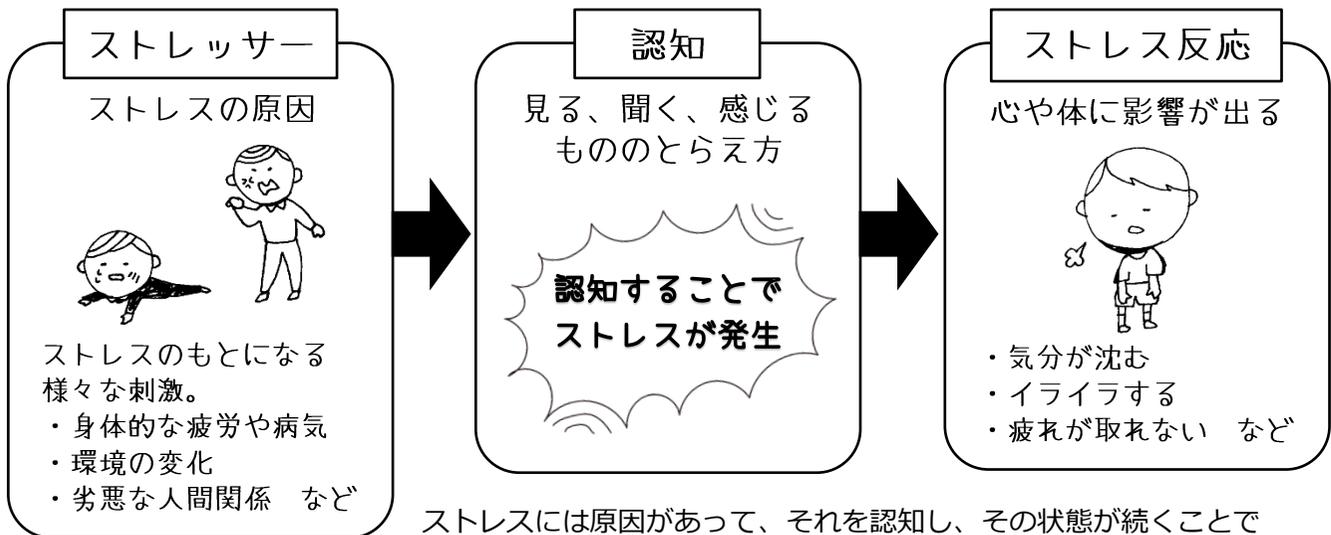


～ストレスとの向き合い方～

10月のテーマは『ストレス』

<その1>そもそもストレスとは?!

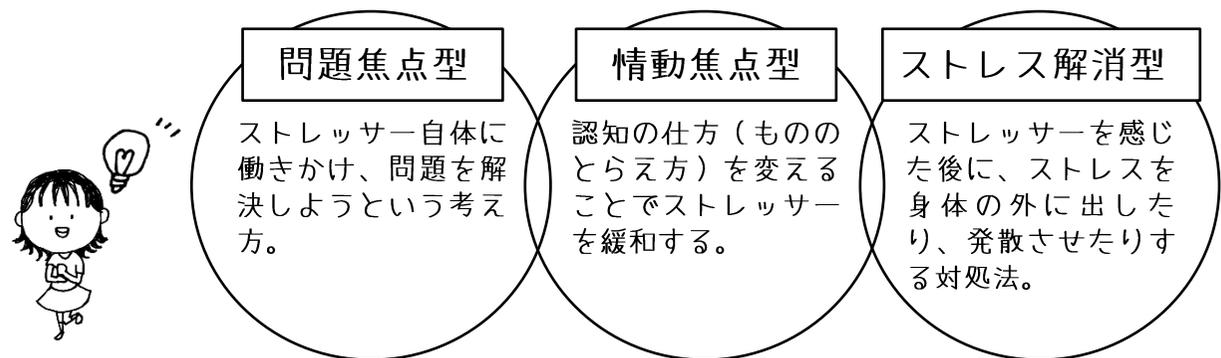
そもそもストレスとは、何かしらの外部からの刺激で心身に負担が生じるもののことをいいます。ストレスには3つの構成要素があります。



ストレスには原因があって、それを認知し、その状態が続くことでストレス反応が起こります。ストレス反応に対して、何もケアをしない状態が続くと心身に影響が現れてきます。

<その2>ストレスコーピングを知ろう!

ストレスコーピングとは、日常生活においてストレスと上手に向き合うための技術や能力のことです。ストレスコーピングを上手に活用することで日々感じるストレスを低減させることができます。ストレスコーピングは大きく3つに分けることができます。



<その3>ストレスコーピングを実践しよう!

例) あなたは今、友達との関係に悩んでいます。友達の言葉がきつく、態度もその日によって違います。友達からの言葉や態度に悲しくなったり、イライラしたりしてしまいます。

↳ ストレスの原因=ストレッサー ↳ 感じ方、とらえ方=認知

そのため、気持ちが落ち込んだり、眠れなくなったりする日が増えていきます。

↳ 心や体への影響=ストレス反応

①問題焦点型コーピングの実践

問題焦点型コーピングはストレッサーそのものに焦点を当て、それを変化させるように働きかけることで、問題を解決したり、対策を立てたりする方法。

例) 言葉がキツイことや、態度が日によって違うことで気持ちが落ち込んでいたりしていることを、相手に丁寧に伝え、理解してもらう。

②情動焦点型コーピングの実践

情動焦点型コーピングは直面している問題に対する考え方を考える方法です。

例) 自分が何かしたから友達の態度が冷たいのではなく、もしかしたら家で何かあったのかもしれない、と考える。

③ストレス解消型コーピングの実践

ストレス解消型コーピングはいわゆるストレス解消法を実践することで、発散させる方法です。

例) 気持ちが落ち込んだことを別の友達に話したり、カラオケに行って好きな歌を歌うことでストレスを発散させる。

<その4>ストレスコーピングを実践するときのポイント

①問題全体を把握するために人へ

相談する

ストレス状態にあるときは、心身のバランスが崩れ、正常な判断ができない場合があります。ストレスコーピングを実践する前に、第三者の意見を聞き、冷静に自分の抱えている問題を整理しましょう。

②問題を解決したいという意識を持つ

ストレスコーピングを実践するには、「自分自身が問題を解決するのだ」という意思を持ち、感じているストレスをしっかりと自覚することが大切です。素直にストレス対策に向かうという気持ちが効果に影響を及ぼすことも覚えておきましょう。

最後に...

私たちの日常生活には、たくさんのストレッサーが存在しています。ストレスを感じることは当たり前のこととも言えます。「ストレスを感じるのは、自分が弱いせいだ」と考えすぎず、ストレスコーピングを上手に活用して、自分の心と体を守っていきましょうね。