

練馬区立 石神井西中学校

# 相談室だより

令和3年度 No. 4 3月発行

練馬区立 石神井西中学校 相談室

スクールカウンセラー 安達 田中

令和3年度も残り少なくなり、今年度のまとめの時期になりました。皆さんにとっては、どんな一年間だったでしょうか。三年生の皆さんは中学校生活全体の集大成ですね。卒業おめでとうございます。健康に気をつけながら、自分を大切にしながら、未来へ向かって羽ばたいてください。

また、学校生活も未だにコロナ禍の影響をいろいろ受けていることで、ストレスを感じることも多いと思います。ストレスとの付き合い方を改めて考えてみませんか。

## —ストレスコーピングとは—

「ストレスコーピング」とはいろいろな場面でストレスを感じた時に適切にストレスに対処する方法です。過剰なストレスをため込むと身体だけでなく心にも大きな負担がかかります。心身の健康を維持するためにも「ストレスコーピング」を身につけて、日常生活の中で活用してみましょう。

ストレスには3つの構成要素があるといわれています。①ストレッサー（ストレスのもとになるいろいろな刺激）②認知（人の物事の捉え方でストレッサーに対して、それをどの程度脅威に感じるかでストレス状況が変化する）③ストレス反応（ストレスの状況が続くことによって引き起こされるさまざまな症状）

ストレスに上手く対処する方法として考えられた技法のストレスコーピングですが個人の考え方や捉え方に働きかけることで感情などに変化をもたらして、対処する力を向上させる力があります。

### ☆ストレスコーピングの種類☆

- ①問題焦点型・・・ストレッサーに直接働きかけて、問題を解決しようという考え方。直接に働きかけることで、ストレッサーを変化させて、問題や課題を明確にする方法。  
ストレスの原因となっていることを根本から解決してストレス自体をなくそうという対処方。例いじめ



②情動焦点型・・・ストレスが与えられることで生じた感情をコントロールする考え方。傷ついたり、悲しんだ感情を誰かに話して、感情の整理や発散をさせる方法。また、捉え方や考え方を修正するという方法で、よい点を探してみるなど気づかなかった価値を見いだすことで、自分自身の認知のゆがみを変えているという考え方。

③ストレス解消型・・・ストレスを感じた後にストレスを身体の外へ追い出したり発散させる対処方。自分が好きなことをして気分転換を図る方法で日常生活の中で無意識に行っている。また、リラクゼーションもストレスコーピングの一つで、身体の緊張を緩めることで、感情も穏やかになる効果が得られやすい。

## ☆ストレスコーピングを実行する時のポイント

(一)問題全体を把握するために誰かに相談する

ストレス状態にある時は、心身のバランスが崩れて適切な判断ができない場合も多いです。頭の中を整理し、客観的に把握するために家族や親しい友人、心理士等の専門職者に、苦しんでいるストレスの状況を伝え、じっくり話を聞いてもらう機会をつくりましょう。

(二)問題を解決したいという意識を持つ

「問題を解決する」という意志を持ち、感じているストレスを自覚することが大切です。ストレスに向き合おうという気持ちが、ストレスコーピングの効果にも影響します。

ストレスコーピングについて、いくつか紹介してみました。

現代社会に生きている私たちにとって「ストレス」は避けては通れません。

上手くストレスと付き合えることは、生活の質をあげるためにも必要不可欠なことだと考えられます。

おいしいものを食べる、青い空をみる、深呼吸する、好きな動物を可愛がる花を愛でる、好きな音楽を聴く、カラオケで歌う、運動して汗をかく等々、どれも簡単にできることですが、どれも自分で自分をご機嫌にできることです。あまり難しく考えなくても、気分をよくする方法をたくさん準備しておくこともストレスコーピングになります。

