

ストレスとうまく付き合おう！

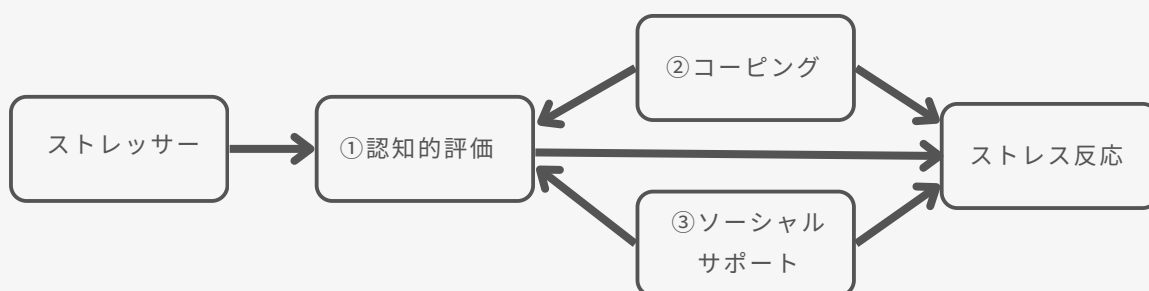
～ストレス・マネジメントの3つの視点～



ストレスの仕組み

ストレッサー（ストレスの要因となる外部からの刺激。暑さや寒さ、人間関係や睡眠不足など）があると、**ストレス反応**（不安・イライラ・頭痛など）が起こることがあります。

しかしストレス反応が起こるかどうかには、実は ①**認知的評価**（物事をどう受け止めるか）・②**コーピング**・③**ソーシャルサポート**などの要因が関わっているのです。

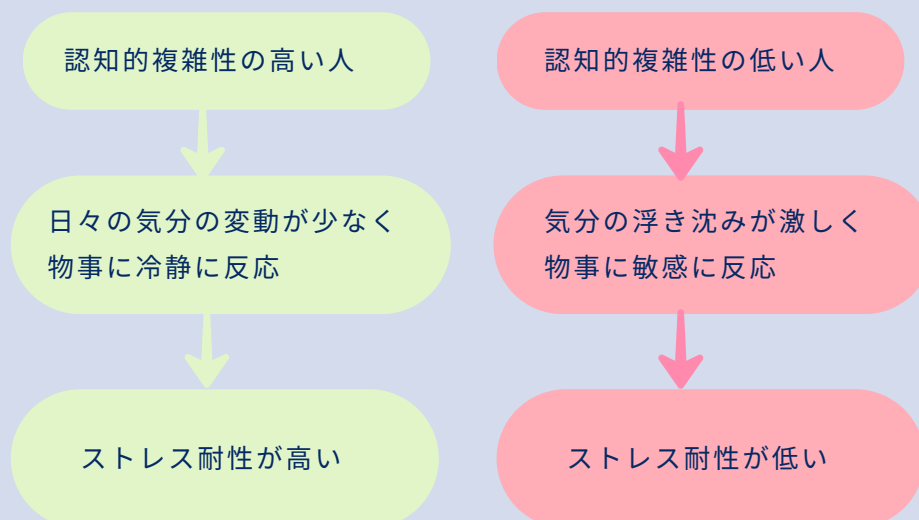


Point

1 ストレッサーに対して、どのような認知的評価をするか？

ストレッサーに遭遇した時に、**認知的複雑性**が高い人の方が、ストレス反応を起こしにくいといわれています。**認知的複雑性**とは、物事を単純に受け止めるか、複雑に受け止めるかの度合いです。

ストレッサーに対し、「こうも考えられる」「こういう見方もできる」と多面的に捉えてみると、ストレス反応が軽減されるかもしれません。



どのようなコーピングのレパートリーを持っているか？

「コーピング」とは「ストレスに意図的に対処すること」です。



認知的コーピングと行動的コーピング

コーピング選びは「楽しく健康的で負担が少ない」ことがポイント。頭の中で考えたりイメージする「**認知的コーピング**」と具体的な行動を伴う「**行動的コーピング**」をうまく組み合わせましょう！

認知的コーピングの例…良い思い出に浸る、好きなものをイメージする、旅行を妄想する…etc.

行動的コーピングの例…自然に触れる、誰かと交流する、大声で歌う…etc.



質より量！！

どれだけ「些細なもの」でもコーピングと呼べます。

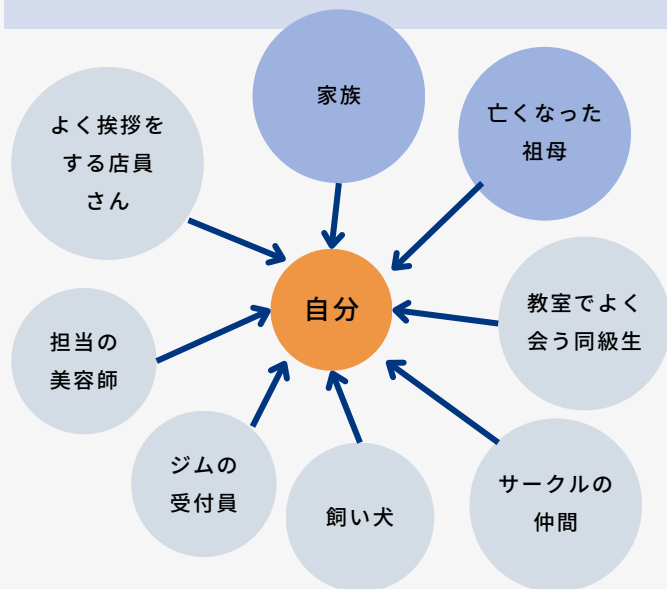
小さなことでもコーピングの手段をできるだけ多く集めておくことが大事です。100個を目指しましょう！

自分のコーピングリストも作ってみよう！

- ・猫の画像を見る・けん玉をする・靴を磨く
- ・コーヒー豆を挽く・部屋の掃除をする
- ・筋トレをする・布団を干す・飲み会に行く
- ・高めのクラフトビールをじっくりと飲む
- ・枕をたたく・ゆっくり走る・・・

利用できるソーシャルサポートはあるか？

自分一人ではストレスに対処することが難しい時は、社会的な資源を活用しましょう。人に頼ることも、ストレス緩和のための大事なスキルです。自分のサポートネットワークを可視化してみましょう。身近な人だけではなく、「うすいつながりの人」も含めることがポイントです。例のように書き出してみましょう。



サポートネットワークの一例

～コラム～

日常の中で活かすマインドワンダリングとは？

近年注目されているマインドワンダリング（MW: 心の彷徨）とは、今行っている課題や状況から注意がそれて関係のないことを考える現象のこと。

一説では、日中起きている間の30～50%でこの現象が生じるとされ、次の効果や影響が知られています。

- ポジティブな効果…創造的思考の促進、より良い社会的問題解決、将来の計画の精緻化、精神のリラックス
- × ネガティブな影響…学業の低下、実行機能の低下、危険な運転、幸福感の低下、抑うつなどの精神的不健康さ

創造的なひらめきへとつながるか、ネガティブな気分にはるか、その鍵ともなるMWについてもっと知りたい方は、当サポートルームへお気軽にお越しください！

【参考文献】

榎本博明 (2017) 『心を強くするストレスマネジメント』 日本経済新聞出版社
伊藤絵美 (2017) 『折れない心がメモ1枚でできる コーピングのやさしい教科書』 宝島社

毎週水曜

11:00～

17:00

経済学部・経済学研究科 学生サポートルーム

http://www.e.u-tokyo.ac.jp/information_st/support-j.html

◆Mail: support-room@e.u-tokyo.ac.jp

◆TEL: 03-5841-0833 (開室時間のみ)

相談お申し込みはコチラ！

