

こんにちは。理学系学生相談室です。

新年度が始まり1か月ほど経ちましたが、皆さん新しい生活には慣れましたか。

新入生の方はもちろん、就活や研究室への所属など、新しい活動を始めた人も多いと思います。この時期には、人間関係や生活の変化により、何かと心の変化を感じやすいものです。そこで、今回のぷちっと心理学では、「ストレス」やその対処方法である「ストレス・コーピング」についてご紹介します。



ぷちっと心理学 —ストレスとその対処方法—

ストレスとは

- ・日常生活において身体的、心理的な安定を脅かす事態の総称をストレスと呼び、転居や家族の死などの重大な出来事から、試験や対人関係のトラブルなど日常的に生じる些細な出来事まで、ストレスと感じられるものは個人によって様々である。
- ・ストレスを感じると、怒り、不安、抑うつ、意欲低下、無気力などの心理的反応や、不眠、過食、高血圧などの身体的反応が生じることがある。

ストレス・コーピングとは

- ・ストレス事態に何らかの対処を行うことを**ストレス・コーピング**と呼ぶ。
- ・ストレス・コーピングには、大きく2種類の型があると考えられている。



問題焦点型コーピング

ストレスの原因それ自体を解決しようと対処する方法。

情動焦点型コーピング

ストレスによってもたらされた不快な情動をコントロールしようと対処する方法。

【ストレス・コーピングの具体例：やり方がわからない課題があるとき】

- ・先生や友人に課題のやりかたを質問してみる → **問題焦点型コーピング**
- ・やり方がわからず生じた不満やイライラを家族に話す → **情動焦点型コーピング**



ストレスへの対処として、一つのコーピングに偏ることなく、適度に気分転換をしながら問題の様々な面に目を向けられることが重要とされています。自分自身に合う対処方法を見つけられると、日々のストレスが減り、過ごしやすくなるでしょう。自分だけではどうにもならないと感じた場合には、いつでもご相談にのります。

出典：無藤他（2018）心理学。

誰かに話を聞いてほしい、と思ったときは

電話（052-747-6709）または メール（ri-soudan@t.mail.nagoya-u.ac.jp）にてご連絡ください😊

相談申し込みフォーム・QRコードからも予約できます

<https://forms.gle/8uiMBzm2UFCzDPb76>

