



理学相通信



2026年度理学系学生相談室通信

こんにちは。理学系学生相談室です。

いよいよ新年度が始まりましたが、皆さんはいかがお過ごしでしょうか。

新しい環境で初めてのことが多かったり、これまでと立場が変わったり、何かとストレスを感じやすい時期かと思います。そこで今回のぷちっと心理学では、ストレスの仕組みについて説明している「認知的評価モデル」をご紹介します。ぜひこの時期を乗り越えるヒントとしてご活用ください。

ぷちっと心理学 — 「ストレスの認知的評価モデル」

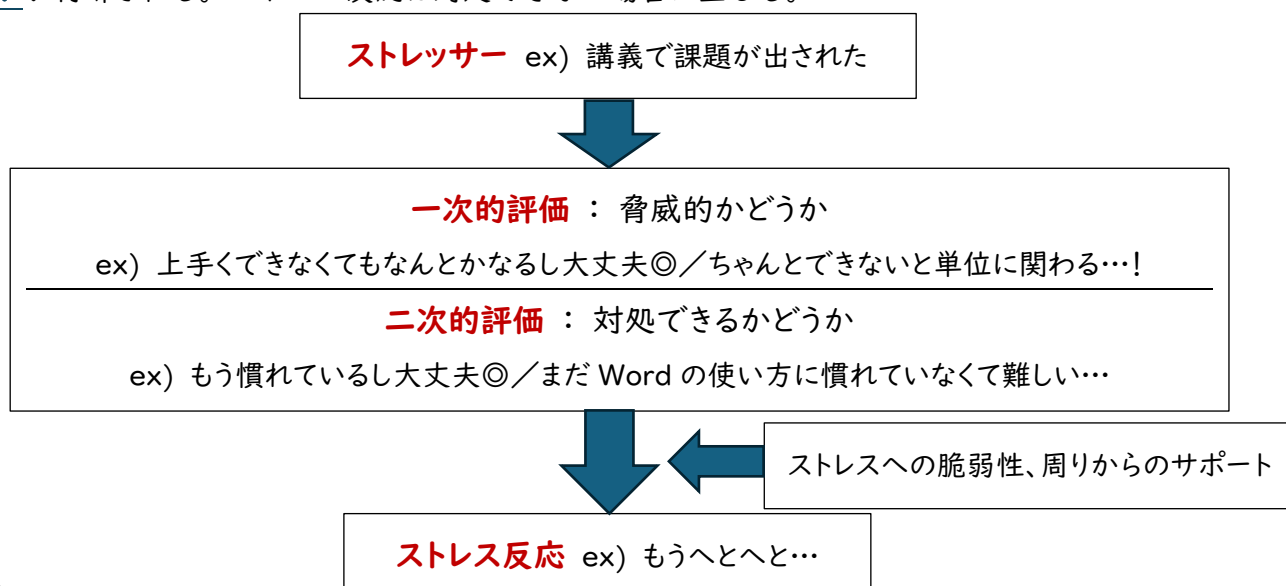


◆ ストレス

ストレスとは、身体的または心理的な安定を脅かすような事態の総称であり、それらは、嫌な出来事を指す**ストレッサー**とそれに対する抵抗である**ストレス反応**によって成り立つと考えられている。

◆ ストレスの認知的評価モデル

ラザルス (Lazarus) とフォルクマン (Folkman) が提唱した。このモデルでは、まずストレッサーに対してそれが当人にとって**脅威的であるかどうか**が判断され、脅威的であると判断されれば、次に**対処できるかどうか**が判断される。ストレス反応は対処できない場合に生じる。



年度初めはストレッサーが多くなりがちな時期。そんな時期だからこそ少し立ち止まって、自分にとってどの程度大事なことが、どの程度対応することができそうかを確認してみると、少し落ち着くことがあるかもしれません。困ったときには、ぜひ相談室も使ってみてくださいね！

出典：坂野雄二（1995）認知行動療法，日本評論社

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>

