

2021 年度理学系学生相談室通信 Vol.2

夏休みに突入して遊びに出かけたい気持ちは山々でも、世の中は未だ予断を許さ ない状況が続いています。そんな中で、様々な楽しみを我慢している方も多いの ではないでしょうか。連日の不安定な天気も相まって、ストレスが溜まってしま うこともありますよね。

そこで、今回のぷちっと心理学では、そんな「ストレス」について紹介します。



ぷちっと心理学 — ①ストレスの仕組み ②ストレスの対処方法

① ストレスの仕組み (Lazarus & Folkman, 1984)

認知的評価

●1 次的評価

その刺激が自分にとって「無関 係」、「無害」、「有害」のうちどれ か評価する。

(例)「試験、嫌だなあ」と思う



外部から

の刺激

(例) 試験

「有害」の場合、その刺激をコン トロールできるかを評価する。 (例) 試験自体をなくすことは できないので、「やるしかない」 と思う

●情動的反応

抑うつ、イライラ、 焦り、怒りなど

ストレス反応

- ●認知•行動的反応 無気力、自信喪失 不眠など
- ●身体的反応 心拍数增加、発汗、 頭痛など



対処(コーピング) ストレス反応を低減さ せようとする。

外部からくる刺激そのものによってではなく、刺激に対する認知的評価の過程を経てストレス反応が生じます。 そのため、ストレス対処法も、問題となる刺激や認知に対処する方法と、生じているストレス反応に対処する方 法の大きく2種類があります。

② ストレスの対処方法(ストレス・コーピング)

その1 問題焦点型アプローチ

ストレスのもとになる外部からの刺激や、刺激に対する 認知に働きかける対処方法。

- (例)・試験前にしっかり試験対策をする
 - 試験は実力を試す機会だとポジティブに捉える

その2 情動焦点型アプローチ

生じている様々なストレス反応に対して働きかける 対処方法。

- (例)・気分転換に好きなことをする
 - 人に愚痴をきいてもらう

ストレス反応が長続きすると、心身に不調が生じてしまうこともあります。ストレス対処方法 は人それぞれなので、ぜひ自分にあったストレス対処方法を探してみてくださいね🏔



電話 (052-747-6709) または メール (soudan@sci.nagoya-u.ac.jp) で連絡をください 😉 相談申し込みフォーム→



誰かに話を聞いてほしい、と思ったときは