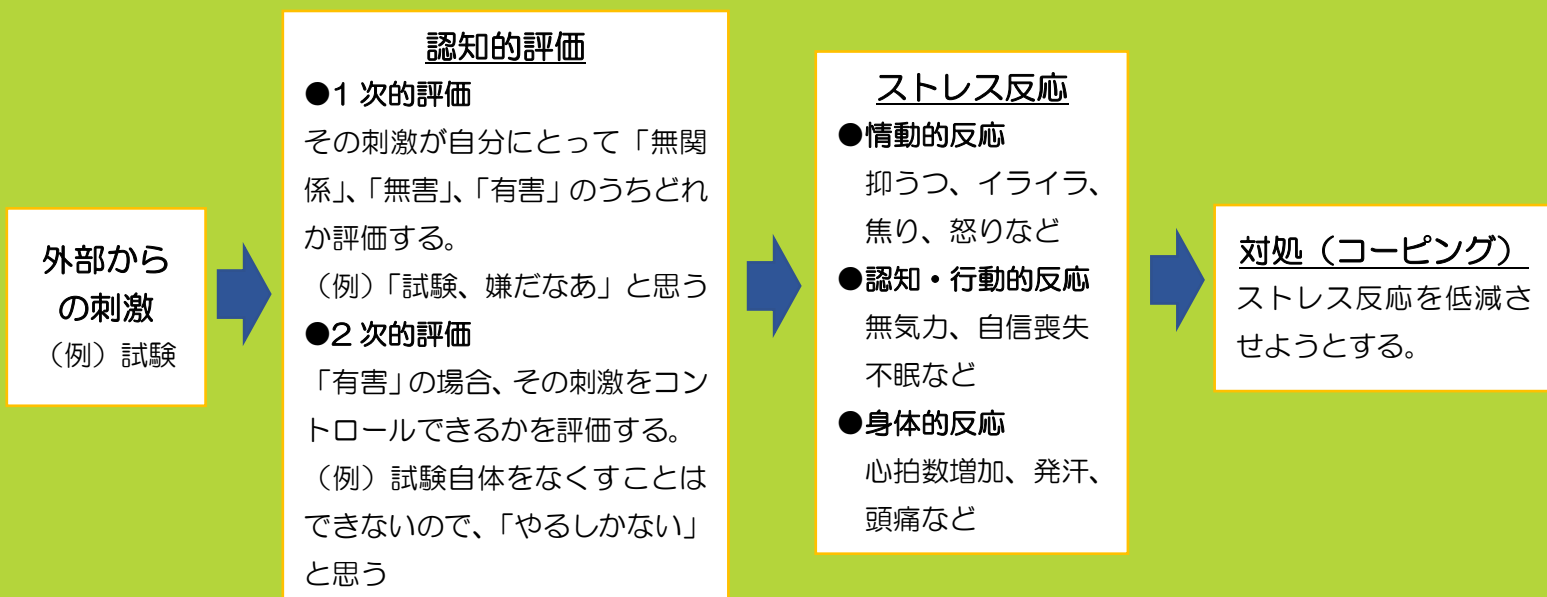


夏休みに突入して遊びに出かけたい気持ちは山々でも、世の中は未だ予断を許さない状況が続いています。そんな中で、様々な楽しみを我慢している方も多いのではないのでしょうか。連日の不安定な天気も相まって、ストレスが溜まってしまいうこともありますよね。
そこで、今回のぴちっと心理学では、そんな「ストレス」について紹介します。



ぴちっと心理学 — 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)



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🌻



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 (soudan@sci.nagoya-u.ac.jp) で連絡をください☎

相談申し込みフォーム→

