

2021 年度
冬号

法政大学 | 市ヶ谷学生相談室ニュースレター

市ヶ谷学生相談室では、皆さんにお伝えしたいことを、年4回ニュースレターを通じて発信をしています。

コロナ禍は想像以上に長く続き、もう2年になろうとしています。この状況に置かれた私たちには、ストレスへの対処力が試されているように思います。今号では、ストレス対処についてお伝えします。

ストレスからのしなやかな回復のために ～ストレスコーピングとレジリエンス～

ストレスコーピングとは

ストレスの原因となる刺激を「ストレッサー」と呼び、主に以下のような種類があります。

物理的ストレッサー	寒冷、騒音、気候、気圧、混雑など	生物的ストレッサー	炎症、感染症、疲労、飢餓など
化学的ストレッサー	公害物質、薬品、酸素欠乏など	心理的ストレッサー	怒り、不安、緊張、悲しみ、葛藤など

ストレッサーにうまく対処しようとすることを、「ストレスコーピング」と言います。ストレスコーピングの方法は、大きく分けて次の2つがあげられます。

問題焦点コーピング	情動焦点コーピング
ストレッサーそのものに働きかけて、それ自体を変化させて解決を図ろうとすること (例)冷房がきつくあたる席で身体が冷えてつらい →席替えか、風量を少なくしてもらうように、管理者に交渉する	ストレッサーそのものに働きかけるのではなく、それに対する考え方や感じ方を変えようとする (例)同僚に挨拶をしたのに返事がなかった、嫌われてしまったと思って落ち込んでいる →あの時同僚は私のあいさつに気が付かなかったのかもしれない、嫌われたと決まったわけではない。

コーピングレパートリー

ストレスに直面し続けることによってエネルギーを消耗しているようであれば、一旦、ストレスについて考えることから距離をとり、緊張を緩め、心のエネルギーを回復させることも大切です。気晴らしや心がほっとすること、リラックスできるアイテムなどをいくつか書きだしておくこと（外在化）もおすすです。自分にぴったりのコーピングレパートリーを見つけましょう。

～おすすめのコーピングレパートリー～

- ・好きなアーティストのライブ DVD を見る
- ・お笑い動画を見る
- ・好きな香りのハンドクリームをつける
- ・イラストを描く
- ・深呼吸
- ・親友とビデオ通話する
- ・実家の猫をかわいがる
- ・海を見に行く
- ・筋トレ
- ・ランニングをする
- ・手触りの良い毛布にくるまる
- ・ちょっと高いスイーツを買う
- ・小説を読む
- ・スーパー銭湯に行く
- ・ など

レジリエンス (resilience) とは

「ストレスに対処できるようになろう!」と言うと、「ストレスを一切感じない、強靱な精神を鍛えねば」と思うかもしれませんが、そうではありません。昨今はレジリエンス (resilience) という考え方が主流です。「レジリエンス」とは、逆境、心的外傷、悲劇、脅威、人間関係問題、深刻な健康問題などから起こるストレスにうまく適応する力、ストレス状態からしなやかに回復していく力のことを言います。

APA 10 の方法

アメリカ心理学会 (APA) は「レジリエンスを身に着けるための 10 の方法」として以下を提唱しています。

1. 人間関係を構築すること (Make connections)

家族、友人、重要な他者との間の良好な関係を築く。あなたをケアしてくれる人や、あなたの話に耳を傾けてくれる人からの援助を受け入れることはレジリエンスを増大させる。

2. 危機を乗り越えられない問題として考えないこと (Avoid seeing crises as insurmountable problems)

ストレスに満ちた出来事自体を変えることはできないが、出来事の解釈や反応は変えることができる。

3. 変えられない状況を受容すること (Accept that change is a part of living)

変えられない状況を受容すれば、変えられるであろう状況に注意を払うことができるようになる。

4. 目標を立てて、それに向かって進むこと (Move toward your goals)

たとえ小さなことであっても、定期的に何かを行えば、最終的な目標に到達できる。

5. 断固とした行動をとること (Take decisive actions)

問題やストレスから逃避することなく、困難な状況でも断固とした行動をとることによって、かえって解決は近づく。

6. 自己発見の機会を探ること (Look for opportunities for self-discovery)

努力してもうまいかないことはある。そのような場合でも、自分自身について何かを学び、成長する機会には必ずなる。

7. 肯定的な視点を涵養すること (Nurture a positive view of yourself)

問題解決に関する自信を深めることはレジリエンスを身に着けることにつながる。

8. 長期的な視点を維持すること (Keep things in perspective)

苦痛に満ちた出来事に直面しても、できるだけ幅広く長期的な視点を持つように心がける。

9. 希望的な見通しを維持すること (Maintain a hopeful outlook)

楽観的に考えて、希望を視覚化すること。

10. 自分自身を大切にすること (Take care of yourself)

自分の希望や感情に注意を払い、楽しくリラックスできる活動に参加すること。

援助希求力とは

「ストレスには自分一人に対処しなければ」ということではなく、これからの時代は「援助希求力」を身に付けることが大切です。「専門家等に相談して対処法を考える＝ストレスに対応する力がある」と解釈するのです。例えば、「コロナ禍で目指していたことができなくなってしまい、将来を悲観している」場合、上記の「APA 10 の方法」に照らし合わせて対応することができます。カウンセラーに話すこと（＝上記 1 に相当。以下同様）を、将来への選択肢を広げることだと捉える（＝上記 2）と、その行為が自分の新たな側面を知る機会となり（＝上記 6）、今できることから取り組んでみよう、という気持ちになります（＝上記 4）。同時に、自分がリラックスできる方法に関しても考えることができるようになります（＝上記 10）。・・・興味を持った方はぜひ学生相談室にご連絡ください。

(参考) 厚労省 e-ヘルスネット <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp> / アメリカ心理学会 <https://www.apa.org>
/ 『セルフケアの道工具箱』伊藤絵美著 晶文社(2020) / 『臨床心理学』第 17 巻第 5 号(2017 年 9 月)

学生相談室には精神科医や心理の専門家のカウンセラーがおり、相談にのっています。

発行：法政大学市ヶ谷学生相談室 場所：市ヶ谷キャンパス 富士見坂校舎 4 階

※対面および電話等によるカウンセリングを行っています。詳しくはホームページをご覧ください。

TEL:03-3264-9493 ホームページ: <https://www.hosei.ac.jp/gakusei-sodanshitsu/ichigaya/>

