

法政大学市ヶ谷学生相談室

皆さん、こんにちは。今年度は、様々な面で異例の事態が起きていて、新しい環境に慣れるという不安だけではない複雑な気持ちをたくさん感じているのではないのでしょうか。

新しく知り合いを作ることが難しい環境では、憂うつな気持ちを抱えやすくなります。入学を機に一人暮らしを始めた人は、そんな気持ちを語り合うことも難しい状況でしょう。

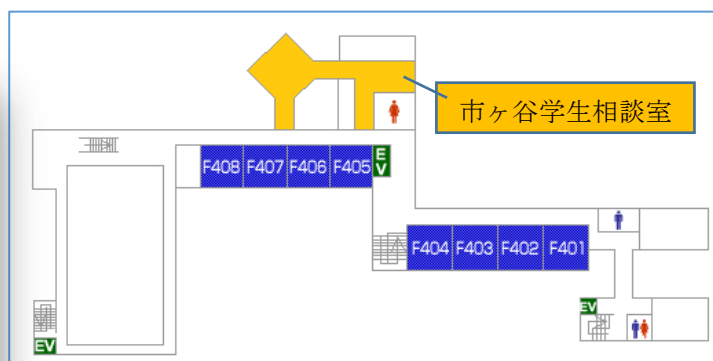
市ヶ谷学生相談室は、そういった心のモヤモヤについて、カウンセラーとともに考えていくことができる場所です。



自分の性格をもっとわかりたい
オンライン授業についていけない…
もともと人見知りで、友人を作るのが難しい
コミュニケーションや自己表現をもっと磨きたい
最近よく眠れない、食欲がない
家族との関係がうまくいかない
もう少し気楽に考えられるようになりたい
第三者や専門家の意見を聞いてみたい

思い当たることはありませんか？
現在、市ヶ谷学生相談室は電話相談をメインに受け付けていますので、どうぞお気軽にご相談ください。

場所：富士見坂校舎(⑦の校舎)4階



TEL : 03-3264-9493

受付時間 : 9:30~17:00 (月) 9:30~16:30 (火~金)

相談時間 : 9:50~18:00 (月) 9:50~16:40 (火~金)

ストレスへの対処法

新型コロナウイルス感染症の影響から、以前とはかなり違う形での日常生活や授業の中で、皆さんもストレスの多い日々を送っていると思います。新しい環境や習慣への適応と、日ごろのストレスが重なると、イライラや落ち込み、食欲不振や眠れない、集中力が落ちるなど、人の心身には自然なストレス反応が生じます。ストレスへのコーピング（対処法・対処方略）の二種類と、ストレスと上手く付き合うコツをご紹介します。

問題焦点型コーピング：ストレス状況やそれによってもたらされる状況を変化させることに焦点を置く方法です。ストレスの原因を具体的に書き出したり、解決のための計画を立て、解決に必要なものや人にアクセスし、ストレスの原因そのものの解決・軽減を目指します。

（一人でする例）

- やることが多すぎる→やることを書き出して優先順位をつける
- 難解なテスト→勉強時間を確保して取り組む、分かりやすい参考書入手
- 運動不足→できる運動を考え実行・運動についての知識を得る etc.



（人の助けを借りる例）

- やることが多すぎる→分担してもらえたりは他の人に頼む、待ってくれるよう交渉する、やり方や優先順位について相談する
- 難解なテスト→先生に質問する、友人と一緒に勉強をする
- 運動不足→運動仲間を作る、自分の頑張りを報告する etc.



情動焦点型コーピング：ストレス状況によって体験する気持ち・情動を改善することに焦点をおく方法です

（一人でする例）

- 「グリーンエクササイズ」（緑の中を散歩）
- 「気楽にやろう」など心構えを変える
- バランス良い食事と睡眠
- マッサージやストレッチ
- 読書や音楽を聴く
- 好きな趣味の時間を持つ etc.



（人の助けを借りる例）

- 家族や友達とゆったりした時間をもつ
- 家族・友人・大学教職員や専門家にアドバイスを求める
- ストレスになっていることを聞いてもらう
- 一緒に趣味や活動をする



ストレスと上手く付き合うコツ

「問題焦点型」と「情動焦点型」両方をバランスよく：ストレスの原因がすぐ完全に解消することは少ないので、気持ちをためずに整えることは大切。とはいえ問題を放置すると解決せず悪化することも。両方のコーピングをバランスよく行うことが大切です。

「一人でする」「人の助けをかりる」方法、「短時間でできる」「じっくり時間をかけてする」方法をそれぞれ活用：複数の方法を使い分けて、こまめにストレス解消や対処をしながらのほうが粘る力が高まります。

『かつての自分が困難を乗り越えた方法』を思い出す：過去に成功した対処法は、自分に合っていて使い勝手が良いものが多いです。

『助けを求める能力』を使う：『自立』は誰にも頼らないことではなく、必要な時に適切な人に助けを求め、助けを活用できる「成熟した依存」を身につけることです。

ストレスに対処する助けの一つとして、ぜひ市ヶ谷学生相談室もお気軽にご活用ください。

<参考文献>

アメリカ心理学会ホームページ <https://www.apa.org/helpcenter/stress-myths>

ヒルガードの心理学. 第16版 2015（内田一成監訳）金剛出版

Kelly McGonigal 2015（神崎朗子訳）スタンフォードのストレスを力に変える教科書 大和書房