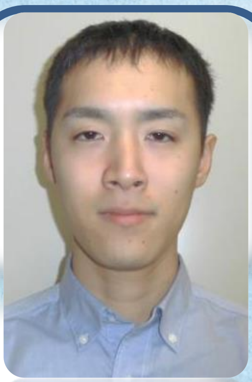
学生相談室便り

8月 担当：中田(水・金 9:00−12:00)



中田翔太郎

自分のストレス状態に気づこう

ストレスという言葉は日常でありふれており、「ストレスをためこまない」という考え方は一般的に浸透していると言えるでしょう。しかし、そもそも「ストレスをためこんだ」状態とはどのような状態を表すのでしょうか。

鈴木ら(1997)の研究では、ストレス状態は3つに大別できるとされています。1つは「気分が落ち込んでいたり、不安になっている」という状態です。泣きたい気持ち、悲しい気分、何となく心配、なぐさめてほしい、という言葉で表されます。2つ目は「不機嫌であったり、怒りを感じている」という状態です。いらいら、怒りっぽい、感情を抑えられない、という言葉で表されます。3つ目は「無気力」な状態です。根気がない、話や行動がまとまらない、自信がもてない、という言葉で表されます。

「気分の落ち込み・不安」「不機嫌・怒り」「無気力」が自分にあてはまるだけでなく、その状態が連日感じられるならば、ストレスとなる刺激や状況（ストレッサーといいます）から、一旦距離を置いた方がよいでしょう。そして、自分の心を癒すことに専念しましょう。心が落ち着いてきたと思えば、ストレッサーとどう向き合っていくか、どう対策していくかを信頼できる人と話し合っていけるとよいですね。

・鈴木伸一ら(1997),新しい心理的ストレス反応尺度(SRS-18)の開発と信頼性・妥当性の検討,行動医学研究,4(1) 22-29