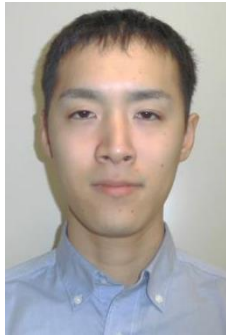


学生相談室便り

7月 担当:中田



中田 翔太郎
担当:水、金
9:00~12:00

ストレス対処法の 見つけ方

ストレスをため込んではいけない、とわかっていても、何をすれば発散できるのか。自身に合った対処法はないのだろうか。今回はそんな悩みに応えるべく、ストレス対処法の見つけ方を紹介します。

ストレスの対処には認知的なものと行動的なものに大別することができます。

- ・認知的対処・・・気が和らぐこと、楽しいことを自発的に考えること(例 自分自身に「がんばっているね」と声をかける、休日にしたいことを思い描く、など)
- ・行動的対処・・・運動や感情を表現する行為のこと(例 ゆっくりと歩く、愚痴を紙に書きだす、など)

対処法は「具体的で、お金がかからず、すぐに行えて、人を巻き込まない」ことがコツです。最後の「人を巻き込まない」については、お互いを助け合う関係を築けるものであれば、むしろ望ましいでしょう。対処法は一般的に知られているものである必要はありません。自分オリジナルの「しょぼ～い」ものこそ、実践の価値があるといえるでしょう。

ストレスに巻き込まれている時というのは冷静に対処法を見つける余裕を失いがちです。余裕があるうちにいくつも見つけておき、確認できるようにしておくと、いざというときに助けになるでしょう。ぜひ、これを機に対処法を見つけてみてはどうでしょうか。