



コラム ストレスとの上手な付き合い方



○ストレスって何？ ～ストレスのメカニズム～

ストレスというのは、ストレス要因とストレス反応に分けて考えることができます。今あなたに負荷をかけていることがストレス要因、それによって心や身体に出てくる様々な症状がストレス反応です。このストレス反応は、あなたにストレスがかかっているというサインでもあります。まずは、自分にストレスがかかっていることに気づくことが大切です。

ストレス要因

- ・自分とは合わない人がいる
- ・授業で苦手な発表がある
- ・部活で部長をすることになった など



ストレス反応

- ・イライラする
- ・やる気が起きない
- ・夜眠れない
- ・食欲がない など

ストレス対処

ストレス要因を解決したい

- ・問題を解決するために何をすればよいのか考え、実際に行動してみる
- ・誰かに相談して助言をもらう
- ・解決するために誰かに手伝ってもらおう など

しんどい気持ちを緩和したい

- ・信頼できる人に話をきいてもらう
- ・考え方を工夫する（ストレスに対するあなたの捉え方を修正することで、ストレスを軽減できることがあります）
- ・ストレスに感じていることから距離を置く など

○自分なりのストレス解消法を身に付けておきましょう

- ・リラクゼーション（ヨガ、アロマ、ストレッチなど）
- ・友人と会う
- ・運動やスポーツをする
- ・自然と触れ合う
- ・趣味を楽しむ
- ・旅行に行く
- ・おいしいものを食べる



ひとりではどうしていいかわからない時は、気軽にカウンセリンググループにご相談ください。

参考：厚生労働省 「こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～ ストレスとこころ ストレスとうまくつきあう」

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/kokoro/index.html>

(2024年10月17日)