

# ストレスと付き合い

※おうちの人といっしょによんでね

わたしたちは日常会話で「家の中にずっといるとストレスがたまる！」「暗いニュースがストレスになる。」などと表現しますが、心理学ではきっかけを「ストレッサー」、そのことによる影響を「ストレス反応」と分けて考えます。



ストレッサーとは、ストレス反応を生じさせる元のきっかけのことで、悪いことではありません。環境の変化など、どのようなことでもストレッサーになる可能性があります。

暑い、または寒い



空腹



引っ越し



仕事や勉強



けんか



また、同じストレッサーでも、人によって、時によって、環境によって、ストレス反応は変化します。例えば・・・

犬に吠えられた！



- 犬が大好き →いくら吠えられても気にならない。
- 直前にとっても良いことがあって幸せ。 →あまり気にならない。
- この犬に吠えられたのは2回目だ。 →うんざり。嫌な気持ち。
- この犬に吠えられたのは2回目だ。 →慣れたから気にならない。
- 犬が嫌い怖い。 →とても嫌でおなかが痛くなる。
- 犬が大嫌いとても怖い。 →家に帰ってからも怖さが続く。
- 怖くて走って帰ったらいつもより早く家に着いた。 →ラッキー！
- 家に帰ってから大好きなココアを飲んだ。 →気持ちが落ち着いた。



ストレス反応は、ストレッサーに対してどのように考えるか（認知的評価）やどのように対処するか（コーピング）によって小さくすることができます。また、実際にコーピングを行ってストレス反応がおさまった経験は、その後のストレッサーに対する認知的評価にも影響して、ストレス反応を和らげることにつながります。

一般的なコーピングには「自分でじっくり考えて向き合う」「気晴らしにほかのことをする」「楽観的に考える」「悲観的に考えて心の準備をする」「だれかに相談する」「いったん離れて休む」などがありますが、いつでも誰にでも効果的なものはありません。わたしたちの生活にストレッサーはつきものです。いくつかのコーピングを心の引き出しに入れておいて、状況に応じて試しに使ってみることが大切なのではないでしょうか。

高洲北小学校「そうだんルーム」では、保護者の方のご相談も受け付けております。お子様のことで何かございましたら、小さなことでもどうぞお話にいらしてください。その際は担任の先生に希望日をお伝えいただくか、直接お電話をいただくと助かります。学校へお越しの際は、どうぞお気軽にお立ち寄りください。

【開室時間】 月・火・木・金 9:30～17:00

【電話】 080-6594-9384 (そうだんルーム)  
047-352-6880 (学校代表)

※上記以外の曜日・時間を希望される場合はご相談ください。

