

## ストレス解消法(ストレスコーピング)について

前期2回目のテストが終わり、今子どもたちは体育祭練習に励んでいます。中学生パワーに圧倒される毎日です。

そんな三中生の姿を見て頼もしく感じていますが、この時期は、夏休み明けからの慌ただしい毎日でストレスがたまりやすいとも言われています。

みなさんはストレスがたまったら、どのような方法で解決することが多いでしょうか。

ストレス解消法(ストレスコーピング)には「問題焦点型コーピング」と「情動焦点型コーピング」があるとされています。「問題焦点型コーピング」は問題そのものを解決しようとする方法で、「情動焦点型コーピング」は感情をコントロールしたり、気持ちを楽にしたりする方法です。

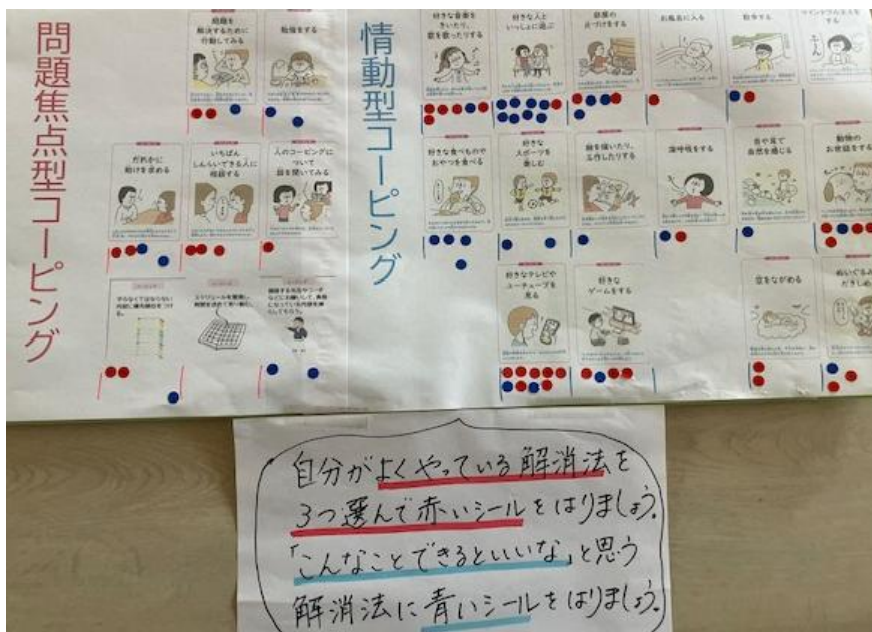


ストレスになる問題が現実的に解決できそうなときには、「問題焦点型コーピング」が有効とされています。しかし、すぐ解決できない時には、逆にストレスが大きくなることもあるため、「情動型コーピング」でリラックスしてストレスを和らげることが効果的であると言われています。



いずれにしても、両方のコーピングをうまく使いながら日々生活していくことが大切です。

7月に、みのり教室の前に下のような紙を貼り、よくやっているストレス解消法に赤いシール、これからやってみたい方法に青いシールを貼ってもらいました。全体として、「情動焦点型コーピング」にシールを貼る人が多く見られました。



「情動焦点型コーピング」では、「好きな音楽をきいたり歌を歌ったりする」「テレビやユーチューブを見る」「動物のお世話をする」に赤いシールが多く貼られました。動物を飼っている生徒も多いようです。動物と触れること自体リラックス効果があるので、とてもよい方法です。

一方、「これからやってみたいと思う方法」としては、「好きな人といっしょに遊ぶ」を挙げる人が多かったです。ゲームをオンラインで一緒にすることはあっても、友だちと遊ぶ機会は減っているかもしれません。「友だちと何気ない会話をする」「一緒に楽しく過ごす」ということもストレスを解消する大事な時間になると思います。また、問題を解決するための手段を自分からとることも苦手であると思われる。助けを求めたり、お願いして負担になっている問題を軽減させたり、相談したりすることが抵抗なくできるよう、大人が温かな雰囲気を作ることが大切であると考えています。

### 問題焦点型コーピング

### 情動焦点型コーピング

**問題焦点型コーピング**

- 問題を解決するために行動してみる**: 問題を解決するために行動してみる。具体的な方法を試してみよう。
- 勉強をする**: 勉強をすることで、自信を回復させる。
- だれかに助けを求める**: 自分一人で悩まず、信頼できる人に助けを求めよう。
- いちばんしんらいできる人に相談する**: 自分より経験が豊富な人に相談しよう。
- 人のコーピングについて話を聞いてみる**: 他人の対処法を聞いて、自分に活かそう。
- やらなくてはならない内容に優先順位をつける**: 優先順位をつけて、一つずつこなそう。
- スケジュールを整理し、時間を決めて取り組む**: スケジュールを立て、時間を決めて取り組もう。
- 関係する先生やコーチなどをお願いして、負担になっている内容を減らしてもらう**: 先生やコーチに相談して、負担を減らしてもらおう。

**情動焦点型コーピング**

- 好きな音楽をきいたり、歌を歌ったりする**: 好きな音楽を聴いたり、歌を歌ったりして気分を上げよう。
- 好きな人といっしょに遊ぶ**: 好きな人と一緒に遊んで、楽しい時間を過ごそう。
- 部屋の片づけをする**: 部屋を片づけて、気持ちよく過ごそう。
- お風呂に入る**: お風呂に入ると、リラックスできる。
- 散歩する**: 散歩すると、自然の恵みを感じられる。
- マインドfulnessをやる**: マインドfulnessをすることで、心を落ち着かせる。
- 好きな食べものやおやつを食べる**: 好きな食べものを食べて、エネルギーをチャージしよう。
- 好きなスポーツを楽しむ**: 好きなスポーツを楽しんで、ストレスを解消しよう。
- 絵を描いたり、工作したりする**: 絵を描いたり、工作をしたりして、創造力を発揮しよう。
- 深呼吸をする**: 深呼吸をすると、心拍数が落ち着く。
- 自然の中で過ごす**: 自然の中で過ごすことで、心身を癒やそう。
- 動物のお世話をする**: 動物のお世話をすることで、責任感と癒やしを得よう。
- 好きなテレビやユーチューブを見る**: 好きなテレビやユーチューブを見て、気分を元気にしよう。
- 好きなゲームをする**: 好きなゲームをして、ストレスを解消しよう。
- 空をながめる**: 空をながめると、心が軽くなる。
- ぬいぐるみをだきしめる**: ぬいぐるみをだきしめることで、安心感を得よう。