

# 相談室だより No. 6

令和8年3月17日発行

文京区立本郷台中学校相談室



本郷台中学校のみなさんこんにちは。  
明るい日差しを感じる季節になりました。  
今年度もいよいよ残すところわずかになりましたね。  
3年生のみなさんは、卒業おめでとうございます。  
春は環境が新しく変わる節目の時です。期待と不安が高まる、ストレスを感じやすい時期でもあります。今回は、「ストレス」とは何か、また、その対処法である「コーピング」について、お話したいと思います。

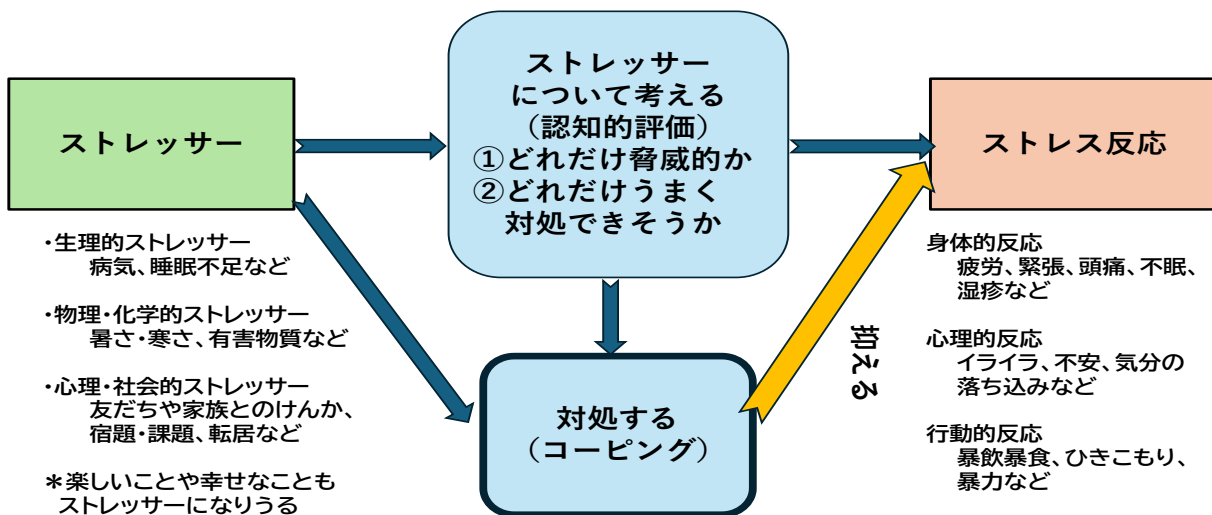


## ストレスとうまく付き合うために・・・

### 自分に合ったコーピングを活用しよう！

私たちは日頃、宿題や課題がなかなか終わらないときに、「ストレスでお腹が痛い」と言ったり、家族や友だちとのけんかなど、イヤなことがあったときに、「ストレスがたまっている」と言ったりしますね。

心理学ではストレスについて、きっかけを「ストレスター」、それによって生じる体や心の反応を、「ストレス反応」と分けて考えます。そして「ストレス反応」の強さは、ストレスターをどのように評価し、それに対してどう対処するか(コーピング)によって変わってくると考えます。



ストレス反応として放出されるアドレナリン(ホルモン的一种)は、短期的な場合に限り、集中力を高め、重要な行動を成し遂げるためにプラスの効果があることがわかっています。

しかし、長期的なストレスは心や体の不調に繋がってしまいます。

ストレスとうまく付き合うためには、コーピングを活用することが大切です。(裏面へ)

## 自分に合ったコーピングとは？

人によって、効果のあるコーピングは違います。あなたが実際に行ってみて、「気が楽になる」「すっきりする」「リラックスする」など、効果があると感じることができたら、それが自分にあったコーピングです。

## いろいろなコーピング・レパトリーを持つことが大切

ストレスの種類や状況によって効果のあるコーピングは変わるため、いろいろなコーピングのレパトリーを持つことが大切です。思いつくコーピングをなるべく具体的に書き出して、コーピングリストを作っておくのもおすすめです。ストレスを感じたら、今の状況を考えて、効果的と思われるコーピングを試してみましょう。

### ★ コーピングの種類・例 ★

#### 【問題焦点型コーピング…ストレスそのものに働きかける対処法】

- ・仕事や勉強のやり方を見直して取り組みやすくする。
- ・問題の解決に役立つ新たな知識を得る。
- ・家族や先生などに相談して、アドバイスや対処法を助言してもらう。
- ・苦手な人と関わらないようにする。 ★ストレスと距離を置くことも有効なコーピングです

#### 【情動焦点型コーピング…ストレスに対する考え方や感じ方を変える対処法】

- ・家族や親しい友人に話を聞いてもらう。 ★感情を言葉にすることが新たな認識につながります
- ・物事がうまくいかないとき、「そんな時もある」「何とかなるさ」と自分に言い聞かせる。
- ・課題や役割が与えられたのは「期待されているため」ととらえる。 ★あえて考え方を変えてみます

#### 【ストレス解消型…ストレスとは関係のない行動による対処法】

- ・友人と遊んだり、食事をしたりして気晴らしをする。 ★気晴らしのしかたは人それぞれです！
- ・身体を動かしたり、趣味の時間を過ごしたりして、リフレッシュする。
- ・瞑想や、呼吸法を行う。 ★呼吸法がストレスに効果があることは実証されています

4月からは新しい生活が始まります。みなさんには、ぜひコーピングを活用して、ストレスとうまく付き合い、健康で充実した毎日を送ってほしいと思います。

学校の相談室で雑談することもコーピングの一つになります。ストレスが続いているかも…と思ったら、気軽に相談室を利用してくださいね。

※参考文献 日本心理学会 心理学ミュージアム <http://psychmuseum.jp/>

「ストレスとうまくつきあう」2014.03.25

ジョリー・スミス 「一番大切なのに誰も教えてくれないメンタルマネジメント大全」

河出書房新社 2023



#### 保護者の皆さまへ

相談室では、保護者の皆さまのご相談にも応じています。お子さまについてご心配なことがありましたら、どうぞご遠慮なくご相談ください。カウンセラーの在勤日には相談室直通でも予約が可能です。

カウンセラー不在の日は、お手数ですが、学校代表までご連絡ください。

スクールカウンセラー 碓井(月・木)、増田(火)

相談室直通電話 03-3811-2661 本郷台中学校(代表) 03-3811-2571