



# 相談室だより

令和7年7月1日 教育相談担当

前回のテーマを受けて、今回のテーマは、「ストレス耐性を高める方法」です。同じストレスでも感じ方や対応力は人それぞれです。自分に合ったストレス耐性を高める方法を考えてみましょう。

## 1 どんな人がストレスに強いのか？

### (1) ストレス耐性は人それぞれ

人によりストレス耐性が違います。ほとんどの場合、その人の生育環境や経験に大きく左右されます。ストレスが自分の限界を超えると、心、体のいずれか、または両方に症状が出る場合があります。私たちの周りには、さまざまなストレス原因があり、全てを排除することはできません。しかし、強化することで、ストレス耐性を高めることができます。



### (2) ストレス耐性が高い人、低い人の特徴

ストレス耐性が高い人には、次のような特徴があります。

- ・ポジティブ思考
- ・楽観的
- ・自己肯定感が高い
- ・集中力が高い 等

ストレス耐性が低い人には、次のような特徴があります。

- ・生真面目
- ・協調性が高すぎる
- ・おとなしい
- ・思い悩む 等

## 2 ストレス耐性を高めるにはどんな方法があるのか？

### (1) 加点主義で捉える

加点主義とは、できた事は成功と捉えることです。減点主義とは、できなかったことをマイナスにとらえることです。減点主義は、完璧以外は失敗と考えてしまう傾向があります。加点主義は、成功体験を増やしてストレス耐性を高めます。失敗をただマイナスにとらえるのではなく、気づきや学び等得られた内容に目を向けてみましょう。

### (2) ストレスを感じている自分に気付く

自分がどんな場合にストレスを感じるのかを知っておきましょう。また、ストレスを感じたときに、自分がどのように反応するのかを客観的に分析しておく、ストレスを感じる前に受け流せるようになります。

ストレスを完全になくすのは不可能ですが、ストレスを感じないための対策をどれだけ取れるかが重要です。

### (3) ストレスの原因がコントロールできるものか考える

自分の思考や行動を変えると、ストレスの原因を減らせる可能性があります。しかし、他人や環境等、コントロールできないものがストレスの原因のときは、悩んでも仕方ないと切り替えることが大切です。

ストレスを感じたら、無視せず解消させることが大切です。解消方法については、裏面に令

# 令和6年6月号(一部抜粋)

## 1 ストレスマネジメントとは何？

ストレスマネジメントとは、ストレスとの上手な付き合い方を考え、適切な対処をしていくことです。

効果的なストレスマネジメントのために、まず、ストレスの仕組みについて知りましょう。

## 2 ストレスの原因と反応

### (1) ストレスの原因

ストレスの原因には、以下のようなものがあります。

睡眠不足、体調不良、気温、騒音、病気、天候、  
人間関係、勉強のプレッシャー 等

### (2) ストレスによる反応

ストレスにより、以下のような反応が起こることがあります。

- ・身体：倦怠感、疲労、肩こり、めまい、不眠、食欲不振、頭痛 等
- ・心理：イライラ、集中力の低下、不安、落ち込み、物忘れ 等
- ・行動：過食、生活の乱れ、暴言、作業能力低下、遅刻や欠席 等



## 3 ストレスマネジメントの実践

ストレスマネジメントの基本は、自分の状態を知り、対処していくことです。

### (1) セルフモニタリング

セルフモニタリングとは、自分自身の状態を継続的に観察し、その状態を紙に記録して分析し、ストレスの原因や反応等を明確にしていくことです。

以下のことを意識してメモしていきます。

- ・自分の現在の状況
- ・原因と考えられるもの
- ・ストレスが生じたときの自分の気持ち
- ・ストレス反応

気持ちを書き出すことで、何に対するプレッシャーなのかを整理できます。

### (2) ストレスコーピング

ストレスに対処することをストレスコーピングと言い、次のような種類があります。

- ・気持ちを話す。（例：友達に話す、スクールカウンセラーに相談する など）
- ・自分の考え方を変える（例：苦手な人のよいところを探す など）
- ・原因の解決を目指す（例：時間の使い方を見直す など）
- ・解決のため、他者に支援を求める（例：人に手伝ってもらう など）
- ・自分の好きなことをして、心身をリフレッシュする（例：趣味をする など）
- ・軽い運動をする（例：ウォーキングをする など）

自分から積極的に解決しようという意識や対処しているという自覚をもちながら、自分に合ったコーピングを選ぶことが大切です。