

## 奈良高専

## カウンセラーだより 塚崎 悦子

### ストレスマネジメントについて

“ストレスマネジメント”という言葉  
を聞いたことがあるでしょうか？近年、  
ストレスが心と身体に及ぼす影響を  
学び、前向きな思考法や対処法を身  
につける「ストレスマネジメント教育」  
というものが教育・産業・医療など  
の分野で行われるようになってきて  
います。ストレスの元となるものには  
人間関係や学業（仕事）といったもの  
だけでなく、気候や騒音といったもの  
も含まれます。つまり、ストレスは誰も  
が経験することなので、ストレスと上  
手く付き合っていくコツを身につけて  
いるとストレスによって生じる様々な  
問題を予防することが期待できるの  
です。

同じ出来事を経験しても人によって  
ストレスを感じる程度が異なるのはな  
ぜでしょうか。例えば、テストで「90  
点以上とらなくては」と考える場合  
と、「50点とれればよいだろう」と考  
える場合では感じるストレスの程度は  
異なりますよね。つまり、受け止め方  
とストレスの程度は非常に密接に関連  
しているのです。また、出来事を重要  
視し「絶対に～しなくては」と強く思  
うほどストレスの程度が強くなるの  
で、時に自分が過剰に思いすぎている  
か確認することも大切です。さらに  
何とかできる見通し・自信があるとス  
トレスを減らすことにつながるので、  
上手く解決している他者を参考にしたり、  
自分にできそうな小さな目標を考  
えることが重要です。ストレス学説を  
発表したハンス・セリエが『ストレス  
は必ずしもからだによくないものとは  
限らない。それはあなたがストレスを

いかにとりあつかうかによる』  
（Hans Selye, 1956）と述べている  
ように、ストレスを楽にするならえ  
方に変えることで生きやすくなる部  
分も出てくるかもしれません。  
また、ストレスが溜まってくると、  
好きなことをして気分転換を図ったり、  
問題解決に向けて計画を立てたり、  
もしくは考えないようにするとい  
った様々な対処法を試みていると  
思います。どこかで読んだのですが、  
あるお笑い芸人の方は失恋をする  
度に「また新しい恋愛ができる」と  
考えるそうですが、このように問題  
のポジティブな面に着目する方法  
も有効であると思います。また、切  
羽詰っているときや一人ではどう  
にもならなくなったときには誰かに話  
を聞いてもらうなどして助けを求め  
るということも重要な解決法の1つで  
す。ただし、これらの解決法は万能  
ではないので、状況に応じて柔軟に  
使い分けることが大切です。一度、  
今自分の行っているストレス解消法  
を書き出してみたり、近しい人にど  
んなストレス解消法を行っているか  
尋ねてみると興味深いかもしれません  
ね。新たな発見があるかもしれませんよ。

