健幸（けんこう）のあしあと

『ストレスコーピング』

健康は毎日の積み重ねが大切。このコーナーでは、いつまでも健康で幸せな生活を送るために役立つ情報を紹介していきます。

今月は「ストレスの解消法」についてご紹介します。

３月～５月にかけては、年度が切り替わり、進学や就職など次のライフステージに備えて気持ちも体も、頭もフル回転の毎日ではないでしょうか。一生懸命に取り組んでいるときは感じないことも、知らず知らずのうちにイライラしたり、肌や体の調子が悪くなるなど、ストレスを受けやすく、落ち着いたころに疲れが出てしまう時期です。

４月は、新しいことがスタートするだけに喜びや不安などさまざまな感情を抱くことでしょう。人は、同じことを経験しても、その物事の感じ方や受け止め方が違います。Ａさんには「やった！」と思えることもＢさんには「どうしよう…」と真逆に思うこともあります。

感じ方、考え方は人それぞれ

このコップの絵をみてみなさんはどう思いますか？コップの中には水が半分入っています。

Ａ：水があと半分しかない

Ｂ：水がまだ半分もある

人にはいろいろな感じ方や考え方があります。だからＡかＢどちらがいいというのではありません。どちらもいいのです。その人の感じ方なのですから。

ストレスコーピングという解消法

コーピングとは、「問題（ストレス）に対処する」という意味です。簡単に言うと、問題に対する不安な思いを小さくするためのストレス解消方法です。人によって感じ方は違うので、そのコーピング方法もさまざま。自分に合ったコーピング方法にはどのようなものがあるか、できるだけ多く書き出してみましょう。

100個を目標に自分の「気晴らしリスト」を作ってみよう。できるだけ元気なときに書いて携帯しましょう。

▶目を閉じる▶深呼吸をする▶窓を少しの間開けてみる▶星をみる▶雲を眺める▶花を見る▶好きな香りをかぐ▶浴剤を入れる▶温泉に行く▶コーヒーを飲む▶マッサージをしてもらう▶散歩をする▶ストレッチをする▶犬や猫をなでる▶お気に入りの音楽を聞く▶大声で歌う▶お気に入りの服を着る▶棚を片付ける▶使わない物を捨てる▶好物を食べる▶ネイルを丁寧に塗るなど

以上は一例ですが、自分ですぐにできる簡単なことが良いと思います。今は少なくても、自分にあった方法を増やすことができればいいのです。

コーピングは問題（ストレスの原因）そのものの解決ではありません。今すでにある「自分の中にあるマイナスになっているところ」を見直すことも解消の一つになります。

心をやわらかくするポイント

▶自分の生活リズムや普段無意識にやっている考え方や物事の受け止め方などの傾向を知る

▶自分がどんな時にストレスを感じるのかを知る

▶新たに追加するのは知識や情報、経験など「自分が成長できるもの」にする