

大学での講義にサークル活動、アルバイト、人間関係…私たちのまわりにはたくさん楽しいことがあります。さまざまなストレスもありますね。ストレスも適度であれば自分自身を成長させてくれるものでもあり、うまくストレスとつきあっていくことも大切です。

ストレス対処法

ストレス対処法（コーピング）には、大きく分けて次の2つがあると言われています。

- ①**問題焦点型コーピング** …… 困っている問題を解決する
- ②**情動焦点型コーピング** …… 友達に話を聞いてもらってスッキリする、カラオケに行っておしゃべりする、など感情面での対処法

この2つをうまく組み合わせて対処することが大事だとされています。

見方を変えてみる（リフレーミング）

これらストレスへの対処に役立つ方法の一つに、リフレーミング（reframing）があります。フレーム（枠組み）を変える、つまり、ものの見方を変えてみるということです。困っている現状はすぐに変えられなくても、その状況を自分がどう捉えるかによって私たちのストレスは大きく変わってきます。

例えば…

給料日まであと1週間もあるのに
財布には2000円しか残っていない…

▶ **2000円残っててラッキー。** ✨
切り詰めれば1週間何とかなるかな？

優柔不断で、ちょっとしたことで
なかなか決められない…

▶ **些細なことにも真剣に**
取り組むことができ、
慎重な判断ができる人かも。 ✨

グループワークで知らない人ばかりの
グループになってしまった…

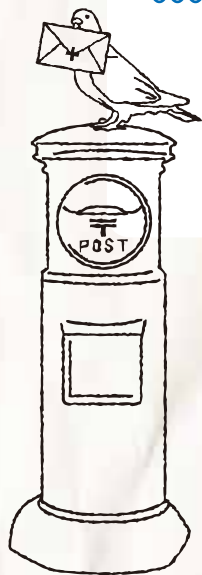
▶ **新たな友達を作るチャンスかも。**
ちょっと緊張するけど
頑張って話しかけてみよう。 ✨

卒論の中間発表でいろいろと
指摘されてしまった…

▶ **現時点ではまだ課題も多いけど、**
いろんな人からアドバイスを
もらったことでいい論文が書けるかも。 ✨

見方（強引にでも）少し変えてみることで、ちょっと気持ちが楽になったり、新たな展開が見えてきたりすることもあるでしょう。いざ困った状況で見方を変えるのはなかなか難しいかもしれませんが、友達や家族など身近な人と話してみることでリフレーミングを手伝ってもらえるかもしれません。

保健管理センターでは、カウンセラー（精神科医と臨床心理士）が学生相談を行っています。ストレスを感じて、自分自身ではうまく対処できないなあと感じたときなど、気軽に利用してもらえたら嬉しいです。



だより
ほけかん

リフレーミング
のススメ



保健管理センター（旦野原キャンパス）
臨床心理士 高橋 陽子さん