



# ストレスに上手に 対処するために

## ご紹介

山梨大学学生サポートセンター  
カウンセリング・サポート室

人間関係や学業のストレス、経済的な問題などいろいろな悩みがあるけれど、どうしてよいのかわからない、相談できる相手が見つからないと追い詰められていませんか。

悩みを抱えて一人ぼっちで苦しいとき自分を大切にすることを忘れてしまいがちです。ここでは少しでもその苦しみを和らげる方法をお伝えしたいと思います。

## 1. ストレスとは

私たちがよく使う「ストレス」という言葉は、心理学では「ストレッサー」と「ストレス反応」に分けられます。「イライラする」「ドキドキする」「おなかが痛くなる」「眠れない」「なんだかじっとしてられなくなる」といった心や体、行動の変化のことを「ストレス反応」といい、その原因となる出来事や状況を「ストレッサー」といいます。例えば、人間関係のトラブルや、勉強や部活がうまくいかない、成果を発揮しないといけなイベントが近づいている、といったことがあげられます。

## 2. ストレスの対処法のポイント

ストレッサー・ストレス反応に対して、私たちは様々な対処をしています。

イライラを我慢する状態を一定期間続けたり、物や周りの人にイライラをぶつける対処法は、ストレスを過剰にため込んでしまったり、周りの人も自分自身も傷つけることになってしまいます。正しい対処法を身に着け、ストレスと上手に付き合っていきましょう。

## (1) 気持ちへの対処

自分に合った方法を見つけることで、自分へのプラスメッセージの発信、リラックス・落ち着くといった効果を期待できます。

例えば、以下のような方法があります。

ゆったり系のゲームをする

カロリーを気にせず好きなものを食べる

ポカポカ陽気の中昼寝する

ベランダに出る

気を使わない人とお喋りをする

好きな音楽を聴く

癒し動画を見る

ご飯を食べる

ダンスをする

夜風にあたる

感動するものを見て涙を流す

何もしない

ぬいぐるみを抱く

買い物に出かける

推しの写真を眺める

空や星を見る

深呼吸をする

よく寝る



(2022年度後期「心の健康づくり」受講の学生のアイデアから引用)

## (2) ソーシャルサポート

誰かに相談したり、手伝ってもらったりすることで、自分の気持ちを整理できたり、ストレスに対処する方法をみつけられたりするかもしれません。まずは、自分の気持ちに気づいて、表現してみてください。自分や大切な人の気持ちを大切にすることが、自分たちを守ることに繋がります。また、相談できる相手がいれば、社会とつながりを持っていれば、安心して過ごすことができます。社会資源の活用も役に立ちます。年末年始に利用できる相談ダイヤルを以下に紹介いたしますね。

こどく こりつ 内閣官房  
**孤独・孤立 相談ダイヤル (通話料無料)**  
～悩みをひとりで抱えている方へ～

12月28日(水) 午前9時  
?  
1月4日(水) 午前9時

誰にも頼れず、ひとりで  
悩み事をかかえていませんか  
つらいときは電話で  
「#9999」にかけて  
相談してみてください

#9999  
(かからない時は  
0120-494949へ  
おかけください)

### (3)問題そのものへの対処法

ストレスとなっている出来事と向き合い、問題そのものを解決するために行動するということが、必要です。日記を書いたり、イメージトレーニングをしたりといった準備をすることで、落ち着いて対処できるようになります。

よく使われる「ストレス発散法」は「気持ちへの対処」であることが多いです。ストレスに対処する方法をたくさん持っている、安心して過ごすことができます。しかし、「ストレス発散法」ではストレス反応を一時的に取り除けても、問題そのものは解決しません。時には「気持ちへの対処」「ソーシャルサポート」も使いながら、「問題そのものへの対処」をしていくことが大切です。

## 3.リラックスするための具体的な方法

「リラックスをしてください」といわれても、実際にリラックスすることはなかなか難しいですよね。体の仕組みを使ってリラックスさせる方法として、「肩の上げ下げ法」を紹介します。筋肉を緊張させてから力を抜くと、脱力しやすくなる仕組みを利用し、全身にリラックス状態を身につけていく方法です。



5秒間十分に緊張を味わったら、ストンと力を抜き、全身をだらんと心地良くリラックスさせましょう。

ここまで、ストレスに対処するためのヒントをお伝えしました。ストレスを抱え込まず心身の不調に上手に対処するためにも、セルフケアを行い、自分を大切にしてください。

[セルフケアを行いストレスに上手に対処するために あなたはひとりじゃない \(notalone-cas.go.jp\)](https://notalone-cas.go.jp)より一部 抜粋・引用