

スクールカウンセラーだより

2025 年 7 月

ストレスに対処すること（ストレスコーピング）

こんにちは。誰しもストレスを感じる場面が必ずあります。ストレスがなければいいのに。と思う人もいるかもしれませんが、どんな人もストレスをなくすことはできないので、ストレスにどう対処するのかということが大事になります。

皆さんはこれまでストレスをどのように乗り越えてきたでしょうか。今日はストレスへの対処法について紹介するので、もし知らなかった方法があれば是非やってみて下さい。自分も持っているストレスから一旦離れることで、気持ちがすっきりしますよ。

①考え方や考えていることを変える（認知コーピング）

好きな物（人）のことを考える。楽しかった思い出を詳しく思い出す。自分をねぎらう。自分をほめる。遊びの計画を立てる。妄想にふける等、ストレスの原因になっていることとは異なることを考えてみましょう。



②何か行動してみる（行動コーピング）

趣味を楽しむ。掃除などの家事をする。筋トレをする。散歩をする。走る。好きな飲み物をゆっくり飲む。自分をマッサージする。（大声で）歌う。だらだら過ごす。眠る。その他意味のない行動でも OK！



③感覚に集中する

いつでも使えて効果的なのですが、少し練習が必要なコーピングも紹介しておきます。それは「感覚に集中する」ということです。

例えば、深呼吸をして自分の呼吸に集中します。体の触覚（物に触れている感覚）に集中することも良い方法です。足の裏が地面や床に触れている感覚に集中したり、自分で自分の顔や手の平に触れたりしてその感覚に集中したりします。

