

Lecture コーピング

ストレス反応を緩和したり解消しようとしたり、ストレスを除去しようとしたりする行動を「コーピング」と言います。

コーピングの種類には次のようなものがあります。

1. 「ストレス」に働きかける

- ①積極的に問題解決をする。
過去の経験を参考にしたり、状況を客観的にみて問題点を明確にしたり、計画を立てて問題を1つ1つ片付けたり、積極的に行動します。
- ②社会的スキルを獲得する。
嫌なことを嫌だと言える技術、自分が悪いと思ったら素直に謝る技術など、具体的な技術を身につけます。
- ③他者の援助を求める。
家族や友人や似た経験を持つ人や専門家などに相談したり、援助を求めたりします。
- ④我慢する。
どうしても取り除くことのできない場合、最悪の状況を予想して心の準備をしたり、感情を抑えたり、不満を口に出さないようにしたり、早まった行動をとらないように我慢して、解決のチャンスを待ちます。
- ⑤逃げたりあきらめたりする。
これ以上我慢すると病気になったりする場合、趣味に没頭したり、楽しいことを想像したりしてストレスから遠ざかります。あるいは、状況を受け入れ、何もせずに状況が好転することに期待します。しかし、すべてのストレスを避けることは不可能だし、成長や進歩がありません。

2. 「評価」に働きかける

- ①ストロークをもらう。
人から気持ちのいい刺激をもらうことによって心のエネルギーをため、肯定的で積極的なプラス思考の「評価」ができるようにします。
- ②論理的な考え方をする。
ストレスに対する不合理な固い思い込みを、柔軟で肯定的な考え方に変えます。

3. 「ストレス反応」に働きかける

- ①気分転換。
ぐっすり寝たり、好きなものを食べたり、好きなことをしたり、少し遠出をしたりして気分転換をします。
- ②呼吸法。
腹式呼吸で体中に酸素を送り込み、落ち着いたゆったりした気分になります。
- ③リラクゼーション。
緊張や不安を和らげ、安心感を増します。自律訓練法や漸進的弛緩法、動作法などがあります。

