学生相談室便り

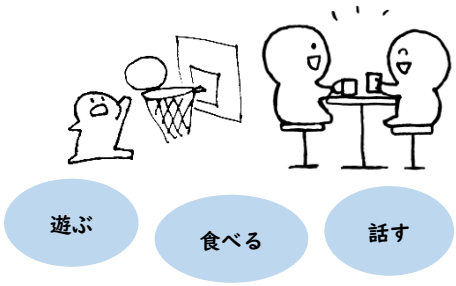
2025年　11月
駒沢女子大学・短期大学・大学院 学生相談室
☏042-350-7231（相談室直通番号）

No.2　「コーピングリストを作って、ストレス対処法を知ろう」

みなさん、こんにちは。駒沢女子大学・短期大学・大学院 学生相談室です。
みなさんは、自分なりのリラックス方法やストレス解消法をお持ちでしょうか？　中には、うまく気分転換ができない、どうやってストレス解消すればよいのか分からない… という方もいるかもしれません。そこで今回は、ストレスを感じた時にどう対処すればよいかを知る鍵となる「ストレス・コーピング」についてご紹介します。

◆　ストレス・コーピング とは？

「ストレスのかかる状況をうまく切り抜けるために対策すること」を意味する言葉です。みなさんもストレスを感じた時、「愚痴を聞いてもらう」「好きな食べ物を食べる」「遊ぶ」などしてストレスを発散した経験があるのではないでしょうか？ これらも立派なストレス・コーピングなのです。



◆　コーピングリストを作ってみよう！

コーピングリストとは、ストレスの対処法をたくさん書き出したリストのことです。誰しもストレスでいっぱいの時には、冷静に対処することはなかなか難しいものです。そんな時にコーピングリストがあれば、早く対処できたり、ストレスごとに合った対処法を選べるというメリットがあります。また、コーピングリストを作成していくことで、「自分はこういう時にストレスを感じるんだ」「このストレスにはこの対処法が自分には合っている！」など、ストレスに向き合うための自己理解にも繋がります。

コーピングリストの作り方

① 自分に合ったツールを選ぶ

スマホのメモ機能、手帳、日記…　など。
いつでも見返すことができるものだとなお良いです。

② 自分なりのストレス対処法を書き出す

お菓子を食べる、カラオケで大きい声で歌う、好きな入浴剤を入れて湯船にゆっくり浸かる…　など。
日頃行っているストレス対処法を、できるだけたくさん書き出してみてください。

★こんなこともコーピングに！
⇒目薬をさす、ハンドクリームを塗る、息抜きに紅茶を飲む、化粧品の整理、自分を労う（「自分は本当に頑張った」「ちょっとのんびりしよう」）、運のせいにしてみる、妄想を楽しむ（「あの国に行ってみたいなぁ…」「好きな俳優と話せたら…」）など。
ちょっとしたことかな？ と思うものでも、立派なストレス対処法になります。

実はストレス解消に良い？　意外なコーピング「泣く」
泣く行為はストレス解消によいと言われています。泣くことで副交感神経系が活発化・リラックス状態になりスッキリ感を得られるそうです。感動できる作品などを観て、涙を流す「涙活」をすることでストレスを発散できるかもしれません。

③ 実際にやってみる

書き出したコーピングを実際にやってみましょう。
発表など緊張する場面や、バイトで失敗して落ち込んでしまった時など…　ストレスがかかった時に自分で書き出したコーピングリストから、その時できそうなものを選んでみましょう。

④振り返ってみる、修正してみる

実際に試してみたら、振り返ってみるのも大切なことです。
コーピングごとに「どんな時に」「どうだったか」を書いてみましょう。コーピングを試してみて合わなかったと感じたら、コーピングリストの中から別のコーピングを選んでみましょう。
一度試して合わなかったと感じたコーピングも、違う状況では有効な方法かもしれません。
ストレスごとに適したコーピングは異なるため、色々と試しながら自分に合ったストレス対処法を見つけられると良いですね。

コーピングリストの見本

- チョコをひと口食べる
- 深呼吸する
- カラオケで大声で歌う
- 話を聞いてもらう
- 運のせいにしてみる
- お気に入りのカフェに行く
- 伸びをする
- 走る
- など……

振り返りと修正はこんな風にやります

★効果あり！
緊張した時効果あり！違うストレスにも使えそう！

★効果は微妙？
イライラした時はスッキリするけど、
行く時間もお金もかかる…

時間とお金がかからない別の方法は？

家で歌うのは？　でも大きい声出せない…
お風呂場の反響を使えば、小さい声でもカラオケ気分になれそう！入浴時に歌ってみようかな？

このように、別の方法を考えてみることも効果的です！

うまくストレス対処ができていないかも…　とストレスへの向き合い方に困っている方は、カウンセラーと一緒に考えていくことができます。「相談したい」「ちょっと話を聞いて欲しい」方なども、ぜひ学生相談室をご利用ください。

参考
・熊野宏昭ほか,「キラーストレス」から心と体を守る！ マインドフルネス＆コーピング実践 CD ブック,
　主婦と生活社, 2017
・こころの耳，ストレスコーピング
・有田秀穂，涙とストレス緩和，日薬理誌，2007

学生相談室は、皆さんが学生生活の中で出会う様々な不安や悩みについて、カウンセラーとともに話し合い、整理していくところです。　困った時や苦しい時は、「相談できる場所」として、ぜひ学生相談室をご利用ください。

駒沢女子大学・短期大学・大学院　学生相談室

☏ 042-350-7231（学生相談室直通番号）

相談時間：平日 10：00～17：00
受付時間：平日 09：30～17：30
（木曜日のみ 10:00～17:00）
受付方法：学生相談室に直接来室、または
電話で予約

大学館（10 号館）地下 1 階　保健室の隣