

クリニックレポート

今月の話題 : ストレスコーピング

12月になりました。年末ということで、仕事や行事で忙しくなり体調を崩しやすい時期ですので、ぜひ体調管理に気をつけていただきたいと思います。

さて、昨年の12月1日に「ストレスチェック制度」が施行され、丸1年をむかえました。多くの方がストレスチェックを受けていただいたと思いますが、ご自身のストレスの状況はいかがでしたか？（会社で受けていない方は、こころの耳 <https://kokoro.mhlw.go.jp> でチェックができます）

今月は、ストレスとうまく付き合いながら、心身共に健康で自分らしく過ごしていただけるよう、ストレスコーピングについてお伝えします。

ストレスコーピングとは？

※問題焦点コーピング※

ストレス（ストレスのもと）そのものに働きかけて、それ自体を変化させて解決を図ろうとすること

（例：対人関係が原因である場合、その人に直接働きかけて問題を解決する）

※情動焦点コーピング※

ストレスそのものに働きかけるのではなく、それに対する自身の考え方や感じ方を変えようとする

（例：ストレスに対する自分の考え方や感じ方を変える）

ストレス反応が現われた時の対処法



なんとなく体調が悪い



- ・ゆったり入浴
- ・質の高い睡眠
- ・食事等



自信を失う
人間関係が煩わしい



- ・音楽鑑賞
- ・森林浴
- ・動物や植物と触れ合う



イライラ
冷静になれない



- ・大きな声を出す
- ・ストレッチなど体を動かす
- ・スポーツ

東京法規出版「こころの健康管理BOOK」参照

ストレス反応が続く時は…

ストレス反応（眠れない、憂うつである、食欲低下など）が続く時には専門医に相談を！

