

お か せりがやの丘陵

町田第二中学校
サポートルームだより
2024年 10月号

ストレスコーピング

秋の三大大行事「修学旅行」「移動教室」「合唱祭」が終わりました。毎日の生活の中で楽しいことがたくさんありますが、一方で学習や友人関係での悩み、集団行動の難しさなどで大きなストレスを抱えている生徒も少なくありません。

サポートルームの授業では、情緒の安定のためにもストレスの経験が必要と考え、小集団指導の中でコーピング(stress coping: ストレス対処法)を行っています。

「ストレス発生の要素とメカニズム」

ストレッサー (ストレスの原因)

生理的ストレッサー(睡眠不足、病気など)

物理、化学的ストレッサー(暑い、寒い、有害物質など)

心理、社会的ストレッサー(学校や家庭における不安など)→上の例では学習や友人関係の悩み

認知

自分にとって「害になるもの」と受け止めることでストレスが発生
無意識に認知することもある

コーピング

ストレス反応

身体的反応(頭痛、腹痛、不眠、湿疹など)

心理的反応(不安、イライラ、気分の低下など)

行動反応(暴飲暴食、多動、衝動、無気力、不注意、暴力、ひきこもりなど)

図のように「ストレッサー」「認知」「ストレス反応」それぞれに対応したコーピングがありますが、授業では「ストレッサー」に焦点を当て、日々の生活でどのようなストレスを感じているかをリストアップしました。その後、リストを見ながら全員で対処法を考え合いました。一人で悩まず、皆で問題を共有し解決に導けるのが小集団指導でコーピングを行う最大の利点です。

以下、授業中に出てきたストレスとそのコーピング、生徒たちの振り返りの一部を載せます。
(裏面)

ストレス:

通学(学校に来てしまえばよいのだけれど、学校に行こうとするまでと通学途中)
ゲーム、親がうるさい、兄弟、勉強、暗記、塾、スマホの制限時間、友達の強い発言、
ふざけている人を見ること、人がいっぱいいる場所、大きな音、Wi-Fiの調子が悪い…等

コーピング:


イメージトレーニングをする、イヤホンをつける、布団に座る、泣く、推しをつくる、
発想の転換、その人の良さを考える、深呼吸する、自分のことを褒める、勉強を自信がつく
までやる

振り返りでは、

自分なりのプラスでストレスを解決してみようと思った
ストレス軽減の方法を考えるといろいろとあるなと思った
違う人のストレスの解消方法を知ることができて、自分なりの方法を考えられた
などが挙げられました。

ストレスによって生じた感情を誰かに話してみたり、発想を転換してみたり(重い仕事を任された
のは、期待されているから…と考える)、自分の趣味や好きなことをしたり、リラクゼーションを受
けるなどいろいろな組み合わせを通してストレスを回避していかれるとよいですね。

ストレスコーピングの種類

<h3>1. 問題焦点型コーピング</h3>  <p>(例) 苦手な人がいる場合はできるだけ距離を置く</p>	<h3>2. 社会的支援探索型コーピング</h3>  <p>(例) ストレスの基となる出来事を身近な人に相談</p>	<h3>3. 情動焦点型コーピング</h3>  <p>(例) マイナスな感情を家族や専門家などに伝える</p>
<h3>4. 認知的再評価型コーピング</h3>  <p>(例) 捉え方の角度を変えるピンチをチャンスに考える</p>	<h3>5. 気晴らし型コーピング</h3>  <p>(例) 自分の趣味や好きなことに取り組みリフレッシュ</p>	<h3>6. リラクゼーション型コーピング</h3>  <p>(例) ヨガやマッサージアロマセラピーなど</p>

(出典: ウェルナレ「ストレスコーピングとは? ストレスの仕組みや6つの種類(対策方法)を解説」)