

<センター所長のコラム>

京都大学保健管理センター所長 川村 孝

ストレスのない人はおそらくいないでしょう。また適度のストレスは必要とさえ言われています。問題は、そのストレスを過重でない範囲にとどめ、対処する能力を身につけることです。いろいろなアプローチがありますが、人により、また同じ人でもそのときの状況により、最善の方法は異なります。心をコーピングというパネで支えて、ストレスをソフトに受け止めたりやり過ぎたりしたくないものです。

<健康トピックス！>

京都大学保健管理センター 精神科医師 阪上 優

ストレス・コーピングについて

私たちが社会生活を送る上で避けて通れないのが、心身のストレスです。前号では、ストレスについて基本的な知識を紹介しました。今回は、ストレスの上手な対処法(ストレス・コーピング)について、一緒に考えてみたいと思います。

ストレスの測定

ストレス・コーピングのためにはストレスの評価が大切です。私たちは、自分自身のストレスの程度を知ることが可能でしょうか。現実には、なかなか容易ではありません。しかし、ストレスに暴露された時の自分自身の傾向(すぐに不眠になる、辛いものを大食してしまうがもっとストレスがかかると食欲がなくなるなど)を知っておくことは大切です。

では、実際の診療場面では、心身のストレスはどのように測定されるのでしょうか。今のところ、一つの方法でストレスを正確に測定することは困難だとされています。自記式調査法や、ストレス応答ホルモンの測定、電気生理学的検査など、数値化できる指標と、専門家の面談を組み合わせ、ストレスの評価が行われたりします。

ストレス・コーピングの分類

ストレスの対処には様々な方法があります。以下に代表的なものを挙げてみます。

<問題解決型>

1. 問題点を明確にした
2. その問題についてさらに深く調べた
3. 様々な解決方法を試した など

<社会的支援型>

1. 知人、同僚に話した
2. 上司に相談した
3. 家族の協力を求めた
4. その件に関して専門家に意見を聞いた など



<逃避・気晴らし型>

1. しばらく、問題から遠ざかっていた
2. 旅行に出かけた
3. 「重要なことではない」と自分に言いかけた
4. 趣味に没頭した など



<認知的再評価型>

1. 直面している問題について良い点を挙げてみた
2. 直面している問題について、第三者の見方を取り入れた など

<その他・リラクゼーションなど>

1. ストレスについての意識を高めた
2. 自律訓練法をおこなった
3. 呼吸法をおこなった など

いかがでしょうか。列挙した中では、問題解決型が優れている場合が多いと言われています。しかし、常に問題解決型が最適なわけではありません。時には、アロマセラピーなど、リラクゼーションの方が優れている場合もあるでしょう。ストレス・コーピングにおいて重要なことは、自分自身のコーピング・スタイルを知ることだと思います。人はストレスに暴露されると、それが合理的か否かを吟味する前に、いつも同一のコーピングを選択しがちだと言われています。自分自身の傾向を知ると共に、日ごろからより多くのコーピングの選択肢を持つように心がけてみましょう。そして、折々のストレスに応じて、よく吟味し、適切な方法を組み合わせながらストレスに対処してみましょう。

コーピング行動を起こすためのヒント

最後に、問題解決型のコーピング行動を起こすためのヒントをまとめてみました。自分なりに工夫してみてください。ストレス・コーピングについて考えることは、自分自身を省みることにも繋がるのではないのでしょうか。



1. 問題となるストレスを自分なりに評価してみましょう。他者の意見も参考にしましょう。
2. もしあの人だったら、ストレスにどう対応するか、自分と他者を置き換えて考えてみましょう。
3. 問題点を、より小さく、管理しやすい課題に細分化してみましょう。
4. 問題を解決するための、現実的な目標を具体的に設定してみましょう。
5. 可能な限り情報を集め、広範な選択肢を全部列挙してみましょう。
6. そのコーピングによって、社会に不利益や不公正をもたらすことがないか、吟味してみましょう。
7. そのコーピングによって、他者を傷つけたりハラスメントに当たらないか、確認しましょう。
8. 解決策を実行する様子をイメージしてみましょう。
9. 失敗することも想定して、解決策を実行に移してみましょう。
10. 失敗しても、問題解決過程を再度やり直すために必要なフィードバックだと見なしましょう。