



# ストレスにどう対処する？

## — ストレスと性格について考えてみよう —



### 1. ストレスってなに？

みなさんはどんなストレスを抱えていますか？ストレスとは、自分にとって負担となるできごとや物事と、それによって起こる心と体の反応のことです。ストレスの原因として、気候などの「環境的要因」、病気や空腹など「身体的要因」、不安や悩みなどの「心理的要因」、対人関係や仕事などの「社会的要因」があります。

実はこのストレス、プラスの側面もあり味方につけることで良い影響を得ることもできるのですが、やはり過度なストレスは心身に悪い影響を及ぼしてしまいます。

ここでは「心理的要因」と「社会的要因」に注目して性格との関係や対処法について取り上げていきます。

### 2. ストレス反応と対処方法

強いストレスにさらされたり(ストレスフルな状態)、ストレスの程度は弱くても長く続いたりすることで、様々な反応が生じることがあり、腹痛や食欲低下、睡眠の不調などの【身体反応】、不安や意欲低下、イライラするなどの【精神・心理反応】、急に泣き出したり攻撃的になったりする、ひきこもるなどの【行動化】という主に3つに分けることができます。

これらストレス反応の出方は人によって大きく異なりますが、たとえば、心理的反応が長く続いてしまうとうつ病などに発展することもあります。そのため、ストレスに対して適切な対処方法をとることが大切です。ここでは対処方法を問題焦点型、情動焦点型、回避・解消型という3つ

に分けて説明します。

◆**問題焦点型**: ストレスの原因になっている問題を変化させる、解決するために積極的に関与していく、いわば真向勝負する方法。例えば、友人関係でストレスが生じた場合には、自分の対応を変える、解決策を相手と話し合うなど。



♥**情動焦点型**: ストレスの原因の解決は一旦置いておき、気持ちを誰かに話したり自分の感じ方や捉え方を変えたりして切り替える方法。友人関係を例にすると、別の友達に話す、自分の対応の良い面を評価する、「これを乗り越えると自分は成長できる」と考えるなど。



♣**回避・解消型**: ストレスの原因から物理的に距離を取って休養する、趣味や気晴らしで気分転換・ストレス発散を図る方法。友人関係の例だと、距離を取る、好きな場所に出かける、趣味の時間を長めに取るなど。



これまでみなさんが実践していたストレスへの対処方法はどれに当てはまるでしょうか。一つでも有効ですが、いくつか使えるといろいろなストレスに柔軟に対処できるようになります。

次はストレスの感じやすさ、溜め込みやすさを、性格の側面から考えてみます。

### 3. 性格とストレスの関係

同じ出来事を経験して自分は強いストレスを感じるのに、他の人はあまり感じていないように見えるということはありませんか。ストレスの感じやすさには『性格』が関係していることがあります。ここではストレスを感じやすいと言われて

いる性格を4つのタイプに分け、先ほどの対処方法（問題焦点型、情動焦点型、回避・解消型）に沿った内容も紹介したいと思います。

**過剰適応タイプ**：周りの雰囲気や乱さないように過剰に気を遣い、やりたくないことも引き受けてしまう。自分の意見を表明することが出来なかったり、本当の自分ではないキャラクターを演じたりしてしまふ。感情を表に出せず、一人になった時にどっと疲れが出る。

◆問題焦点型：周りのことを気にしすぎないようにし、少しずつ自己主張してみる。できること／できないことの限界を設定してみましょう。

♥情動焦点型：雰囲気を壊さないように配慮できている自分を評価したり、引き受けたことが経験になると考えたりする。過去の経験から、同じような場面でどのように振舞えたらより楽になれるのか考えてみましょう。

**せっかちタイプ**：周囲より優位でありたいと思って仕事や課題を引き受け、せかせかして時間と心に余裕が無い。自分の思い通りにならないことがあるとイライラしてしまい、周りの人をコントロールしようとする。

◆問題焦点型：ゆっくりした時間を作ることを優先する。優劣を意識しないようにし、結果ではなくプロセスを大切にすることを心掛けましょう。

♥情動焦点型：「この性格によって成長できている」と、周りとの比較ではなく自分の成長という点で考えてみる。その際、思い通りにならないことを面白さや成長につながると捉えましょう。

**完璧主義タイプ**：自分の中にルールや基準があり、レベルが高いことを自分に求める。中途半端に耐えられず、課題や予習などを完璧にしないと気が済まないこだわりがあり、周りからは真面目や几帳面とも捉えられやすい。

◆問題焦点型：自分のルールや基準を見直してみ、いつもの6,7割の力で取り組んだり、やり方を変えてみたりする。力の抜き方が分からない場合には、周囲の人がどのように取り組んでいるのか聞いてみましょう。

♥情動焦点型：高いレベルを求めるから成長できると考える。あるいは、自分の気持ちを満足させるためではなく、必要なことだけに取り組むことを意識しましょう。

**くよくよタイプ**：自分が気にしていることを友達に指摘された、ゼミの先生から発表についてちょっとした指摘を受けたなど、周囲からするとそこまで気にするようなことではないのに、ずっと頭の中で反すうして考え続けてしまう。また、ちょっとしたきっかけでそのことを思い返し、自分のことを否定的に捉えてしまう。

◆問題焦点型：反省する際に次に気を付けることを意識して思考を終わらせる。頭の中だけで考えずに書き出してみる。自分の努力でどうにかできる問題か、そうではないかを区別し、前者の場合にだけ取り組みましょう。

♥情動焦点型：指摘されたことは変化や成長のチャンスかもしれないと捉える。自分の否定的な考えをポジティブ変換してみましょう。

また全てのタイプへの対処方法として、気持ちや感情を誰かに話したり、紙に書く、PCやスマホに打ち込んだりとアウトプットすることが気持ちや考えの整理に役立ちます。自分の好きなことや趣味に打ち込んで気分転換を図る、回避・解消型も効果的です。

ここに書いた対処方法を参考に、自分に合う方法を探してみてください。1人でやってみただけだと上手いかわからない、自分について自己理解を深めたいという時には、学生相談室もぜひご利用ください。

学生相談室では、在学生の皆さんが学生生活の中で出会うさまざまな問題を、カウンセラーに相談することができます。学生相談室前をはじめ学内各所に紙面版リーフレットもありますのでご覧ください。

発行：大東文化大学 学生支援センター 学生相談室