

# ストレスと健康 ストレスコーピング

1

## ストレスとは

各種のストレス刺激（ストレッサー）に対する生体の全身的局所的な生体防衛反応のことであり、汎適応症候群とも呼ばれる

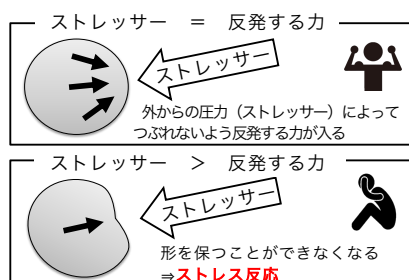
2

## ストレスとは

ストレスのない状態



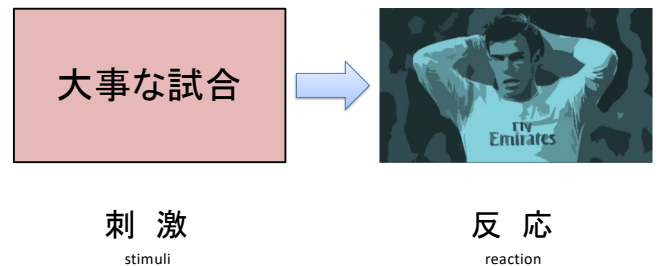
ストレスのかかった状態



**S-Rモデル**  
特定の刺激に特定の反応が起こるのではなく、あらゆる刺激により発生する、あらゆる生物に共通する反応が起こる

3

## ストレスとは？



4

## 学生生活におけるストレッサー

ライフイベント要因	合格・入学、進級・進学、留学、留年・休学・退学、引越、旅行・出張、婚約、結婚など
環境の要因（住居／教室）	照明、騒音、広さ・狭さ、臭い・香り、大気汚染、清潔さ・整理整頓の欠如、人の密度、時間管理など
人間関係の要因	孤立・孤独、仲間はずれ、いじめ・ハラスメント、片思い、異性関係の深まり、上下関係（部活・研究室・アルバイト先）、きょうだい葛藤（協働・競争）、親子葛藤（干渉・放任）、対象喪失（親しい人との別れ）など
役割上の要因	サークルやゼミの役割、過重労働、能力・適正、役割喪失（退部・引退）など
様々な欲求の阻害	安全・健康への脅威（疾患・事件・事故・災害など）、生物学的本能（食欲・性欲など）の不充足、心理的欲求（所有欲・支配欲・権力欲など）の阻害、倫理観への揺さぶり（良心にもとる行為・想念）など

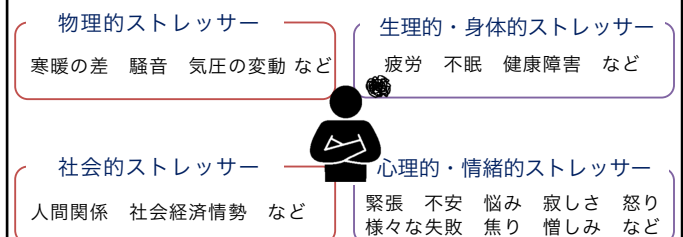
ストレッサーは不快と感じるものだけではない

5

## ストレッサーの分類

外的ストレッサー

内的ストレッサー



6

## ストレッサーによる影響

Holmes&Rache (1968) の社会適応尺度

順位	ライフイベント	得点	順位	ライフイベント	得点	順位	ライフイベント	得点
1	配偶者の死	100	11	家族の健康上の大きな変化	44	21	担保、貸付金の損失	30
2	離婚	73	12	妊娠	40	22	仕事上の責任の変化	29
3	夫婦別居生活	65	13	性的被害	39	23	息子や娘が家を離れる	29
4	拘留	63	14	家族の増加	39	24	親戚とのトラブル	29
5	親族の死	63	15	仕事の再調整	39	25	個人的な輝かしい成功	28
6	個人のケガや病気	53	16	経済状況の大きな変化	38	26	妻の就職や離職	26
7	結婚	50	17	親友の死	37	27	就学・卒業	26
8	解雇・失業	47	18	転職	36	28	生活条件の変化	25
9	夫婦の和解・調停	45	19	配偶者との口論の増加	35	29	個人的習慣の修正	24
10	退職	45	20	1万ドル以上の借金	31	30	上司とのトラブル	23

過去1年間のライフイベントの合計得点が200～299点で約5割  
300点以上で約8割の人が翌年何らかの疾患を発症する

7

## ストレスの理論モデル

8

8

## ストレス

### ➤心理学の観点

認知的評価とコーピング

(Lazarus, R.S & Folkman, S, 1991)

### ➤生理学の観点

汎適応症候群 (セリエ, 1988)

9

9

## ストレス

心理学の観点

認知的評価とコーピング

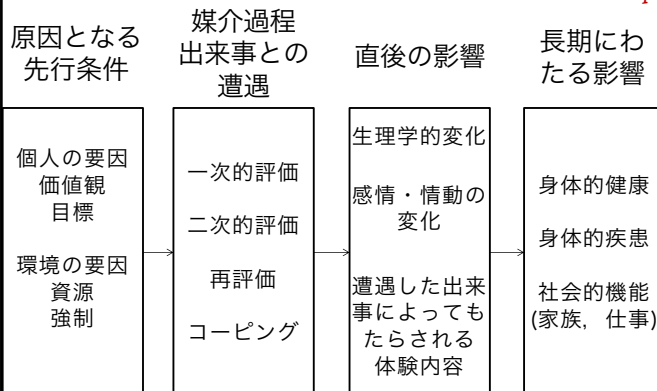
(Lazarus, R.S & Folkman, S, 1991)

ストレスの原因となる出来事に出合った場合に、その出来事をどうとらえて（認知的評価）、どのように対処するのか（コーピング）によって、ストレス反応の現れ方が大きく異なる

(Lazarus, R.S & Folkman, S, 1991)

10

10



ストレス、コーピングと適応に関する理論的枠組み

(Lazarus, R.S & Folkman, S, 1991; Lazarus, R.S, 1990)

11

11

### 一次的評価

出来事と出会ったときに、自分にとってストレスとなる状況かどうかを判断

### 評価区分

無関係：何も失うものも得るものもない

無害—有害：無害なのか有害なのか

ストレスフル：何らかの損害をうける

(Lazarus, R.S & Folkman, S, 1991)

12

12

## ストレスフルな状態の評価

### ◆ストレス評価

すでに何らかの損害を受けている

### ◆脅威

まだ起きてはいないが、何らかの害—喪失を受ける予想

### ◆挑戦

出会った事態に利得や成長の可能性

脅威と挑戦は独立した関係であり、同時に起こる

(Lazarus, R.S & Folkman, S, 1991) 13

13

## 二次的評価

どのような対処方法が可能か、その対処方法で思った通りに成し遂げられそうか、そして、特定の手段を適応できそうかなどを考慮

(Lazarus, R.S & Folkman, S, 1991)

14

14

## 一次的評価と二次的評価の関係

- どちらかが他のものより重要であることを示さない
- 時間的な先行を示すものではない
- 相互に影響を及ぼす
- 無意識的な評価と意識的な評価

(Lazarus, R.S & Folkman, S, 1991; Lazarus, R.S, 1990)

15

15

## 再評価

環境からの様々な新しい情報や、自分自身の反応から得た情報に基づいて変えられた評価

(Lazarus, R.S & Folkman, S, 1991)

16

16

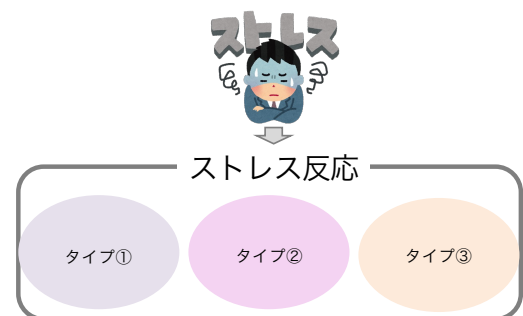
## ストレスとは？

刺激	評価	反応
stimuli	appraisal	reaction
stressor	appraisal	stress
stress	appraisal	strain
「何らかの原因」	「自分にとってどうか」	「ストレスの発生」

外部からの不可避な刺激に対し、自身の資源を超え、且つ脅威的と評価された場合に発生する心身の変化

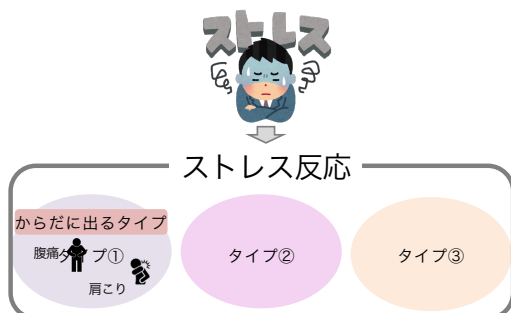
17

## ストレス反応のタイプ



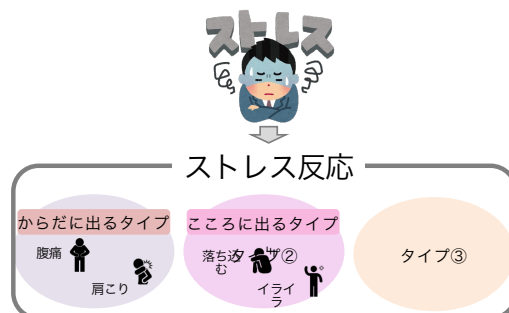
18

## ストレス反応のタイプ



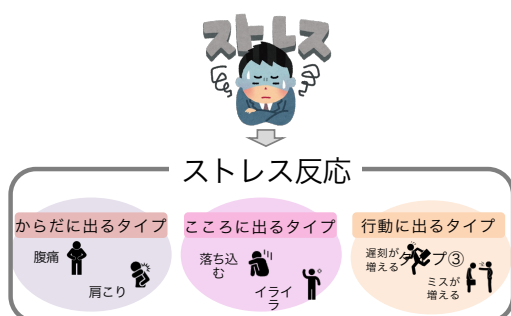
19

## ストレス反応のタイプ



20

## ストレス反応のタイプ



21

## ストレス

### ➤生理学の観点

汎適応症候群 (セリエ, 1988)

暑さや寒さ, 運動負荷など異なる刺激であっても, 身体にとって有害な刺激が加われば, 非特異的な反応をもたらす

22

22

## Selyeの全身適応症候群

### 警告反応期

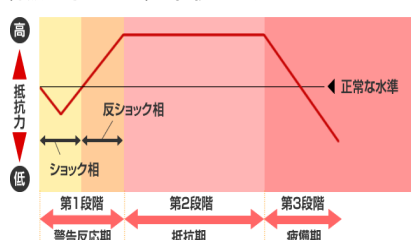
- ◆ ストレス刺激へ対応する態勢を整える
  - ◆ ストレッサーが加えられた直後, 一時的に身体の抵抗力が低下する
- ショック相と, 抵抗力が高まり始める反ショック相からなる

### 抵抗期

ストレス刺激に生体が適応し, 抵抗力も正常時を上回って増加し, 維持される時期であり, 新たな別の刺激に対する通常の抵抗力は弱まっている

### 疲労期

ストレス刺激がなくなるか, 生体の抵抗力がストレス刺激に打ち勝てば, 生理的反応は元の水準に戻る。ストレス刺激が強力に慢性的に持続するような場合, 徐々に抵抗力が衰退



23

## ストレスへの対処行動 (コーピング)

24

24

## コーピングとは

ストレス対処法のことであり、人が直面しているストレスや、それがもたらす感情を緩和するための認知的・行動的な働きかけ

25

25

### 対処行動

#### ◆特性的対処行動

「普段」の対処行動

#### ◆状況的対処行動

特定の時点の特定のストレスフルな出来事に対して行われる対処行動

(佐々木・山崎, 2002)

26

26

### 特性的対処行動 (佐々木・山崎, 2002)

#### ◆感情表出

嫌悪的な出来事に直面した時に、その時の気持ちを表情や態度にあらわす

#### ◆情緒的サポート希求

人とのかかわりの中で自分の気持ちを落ち着かせようとする

#### ◆認知的再評価

嫌悪的な出来事を良い方へ考え直したり、自分にとってプラスになることを探そうとする

#### ◆問題解決

嫌悪的な出来事をなんとか解決しようとする

27

27

### 感情表出の内容

#### ◆嫌だと感じていることを表情に出す

#### ◆思っていることを態度に出す

#### ◆嫌なのだという態度をとる

28

28

### 情緒的サポート希求の内容

#### ◆身近な人に励ましてもらう

#### ◆親しい人に気持ちの支えになってもらう

#### ◆だれかにあたたかい言葉をかけてもらおうとする

29

29

### 認知的再評価の内容

#### ◆状況の明るい面を見ようとする

#### ◆問題について良い方向へ解釈しようとする

#### ◆悪い事態の中でも希望がもてそうなところに着目する

30

30

## 問題解決の内容

- ◆起こった出来事が解決へ向かうように懸命に取り組む
- ◆問題解決に専念する
- ◆悪い状況を打開しようといういろいろ試してみる

31

31

## 状況的対処行動 (体育授業の対処行動)

(佐々木, 2001)

- ◆ **ストラテジー追求**  
うまくできないことを解決すべき課題ととらえ、解決方法を具体的に模索しさらに実行するという対処
- ◆ **回避的認知・行動**  
うまくできないことを解決すべき学習課題と認知せず、消極的な態度や行動によって回避するという対処
- ◆ **内面安定**  
気持ちを混乱させたり行動を乱したりしないように自身生感情や思考をコントロールし安定を図る対処

32

32

## ストラテジー追求の内容

- ◆うまくいくようにやり方を変えてみた
- ◆完全でなくともある程度できるようになるまで、あるいは納得できるまで練習した
- ◆自分なりに何とかしようと努力した

33

33

## 回避的認知・行動の内容

- ◆適当にやってみかした
- ◆まじめにやらずにだらだら続けた
- ◆すぐにやめたり、あきらめたりした

34

34

## 内面安定の内容

- ◆そのような結果や自分の姿を二度とさらすまいと心に決めた
- ◆いたずらに失望したり落ち込んだりしないようにし、自分のプライドをなくさないように努めた
- ◆気持ちが落ち着くような事柄を自分自身に言い聞かせた

35

35

ストレスは、必ずしも悪いものではなく、生活のスパイスとなる

身体が受け入れることができ、健康にも有益となえるような快ストレス

身体が受け入れられず、健康を害し病気を引き起こすような不快なストレス

(セリエ, 1988)

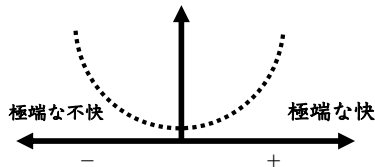
36

36

## distress と eustress

**distress**  
(不快ストレス)

**eustress**  
(快ストレス)



(セリエ, 1988)

37

## ストレスコーピング (対処行動)

- 問題焦点型コーピング  
problem-focused coping
- 情動焦点型コーピング  
emotion-focused coping

38

## コーピングの種類

### 問題焦点型 コーピング

ストレッサーに積極的に働きかけ、問題を解決することが目的

### 問題焦点型コーピング

- ① **問題解決**：問題の解決に向けた直接的な働きかけ
- ② **認知的再解釈**：逆境場面で前向きな意味を探そうとする努力

39

39

## コーピングの種類

### 情動焦点型 コーピング

ストレッサーにより生じた怒りや不安など感情の低減が目的

### 情動焦点型コーピング

- ① **回避**：直面する問題は手に負えないと、解決を先送りにする
- ② **カタルシス**：他者に愚痴を聞いてもらい負の感情を発散させる
- ③ **気晴らし**：問題から離れて、気分転換を図る

40

40

## コーピングと心理的問題

問題焦点型コーピングを行うことで、対峙する問題（ストレッサー）を適切に解決することができ、心身の健康の維持・促進につながる

情動焦点型コーピングを多用することで、一時的にストレスから逃れることができるが、根本的な問題の解決には至らず結果としてうつ病を発症につながることもある

41

41

## ストレスコーピングの検査

ストレスコーピングを測定する尺度  
日常生活場面において、自分がストレスフルな出来事に遭遇した時、どのように考え、どのような対処行動をとりますか。各設問に対して、1~4のうち、最も当てはまるものを選んでください。

設問項目	全く当てはまらない	やや当てはまらない	やや当てはまる	完全に当てはまる
1) 問題を冷静に捉えようとする	1	2	3	4
2) 別のことを考えず考えないようにする	1	2	3	4
3) 問題を冷静に捉えようとする	1	2	3	4
4) 問題を冷静に捉えようとする	1	2	3	4
5) 問題を冷静に捉えようとする	1	2	3	4
6) 問題を冷静に捉えようとする	1	2	3	4
7) 問題を冷静に捉えようとする	1	2	3	4
8) 問題を冷静に捉えようとする	1	2	3	4
9) 問題を冷静に捉えようとする	1	2	3	4
10) 問題を冷静に捉えようとする	1	2	3	4
11) 問題を冷静に捉えようとする	1	2	3	4
12) 問題を冷静に捉えようとする	1	2	3	4
13) 問題を冷静に捉えようとする	1	2	3	4
14) 問題を冷静に捉えようとする	1	2	3	4
15) 問題を冷静に捉えようとする	1	2	3	4

「回避・逃避型コーピング」  
不快な出来事から逃避する、否定的に解釈するなど、の行

42



## コーピングとしてのスポーツ

**問題焦点型コーピング** ○ダイエットのためにスポーツを行う  
○課題を解決するために練習する

**情動焦点型コーピング** ○ダイエットが辛くて愚痴を吐く  
○気分転換に身体を動かす

◎ スポーツの継続的な実施には、緊張の緩和やストレスホルモンの調整作用がある

43

## ワーク：こんなときどうする？

以下のような状況になったとき あなたならどうしますか？

いつも仲良くしている友人と些細なことがきっかけでケンカをしてしまいました。自分にも悪いところがあったと反省したあなたは、そのことについて謝るLINEを送りました。LINEを送って3時間後、返信が来ているかどうか確認してみたところ、既読はついていましたが、返信は来ていませんでした。



44

## ◇コーピングの例◇

☆LINEではなく直接話す機会を設ける／友人とのLINEをブロックする

( **問題焦点型 (問題解決)** ) コーピング

問題やストレス状況そのものを解決するための行動をする  
解決できない場合 ストレスとなる要因を避けるような回避行動も含む

☆「既読無視された」→「忙しくて返信ができていないんだろう」と考え直す

( **問題焦点型 (認知的再評価型)** ) コーピング

直面している問題に対して 見方や発想を変え 新しい適応の方法を探す

☆家族や他の友人に相談する

**社会的支援模索型** コーピング

周囲にアドバイスを求めたり 信頼できる人に話すことで心理的安定を得る

45

## コーピングの種類

◇コーピングの例◇

☆家族に八つ当たりする／LINEのことを考えないようにする

( **情動焦点型 (カタルシス/回避)** ) コーピング

怒りや不満 悲しみなどの感情を表出する (感情爆発型)  
誰にも話さずに心の中に抑圧する (抑圧型) など

☆気晴らしにカラオケに行く／アロマを焚いてリラックスする

( **情動焦点型 (気晴らし or ストレス解消型)** ) コーピング

運動する カラオケに行く 趣味に没頭する 旅行に行く (気晴らし型)  
呼吸法をする アロマを焚く ヨガをする (リラクセーション型)

46

## ストレスコーピングの詳細

表1 Latack & Havlovic (1992)によるコーピングの分類  
Evaluative framework applied to coping measures

		FOCUS	
		Problem/Task	Emotions/Reactions
METHOD	Cognitive	Control or Escape	Control or Escape
	Behavioral	Social or Solitary Control or Escape	Social or Solitary Control or Escape

47

## ストレスコーピングの詳細

表1 Latack & Havlovic (1992)によるコーピングの分類  
Evaluative framework applied to coping measures

		FOCUS	
		Problem/Task	Emotions/Reactions
METHOD	頭の中だけで解決する	問題に近づく or 問題から遠ざかる	感情に近づく or 感情から遠ざかる
	実際に行動して解決する	一人で解決する or 誰かの助けを借りる	一人で解決する or 誰かの助けを借りる

48



## 対処資源とコーピングの成否

- ◆ 対処資源が十分でない状態での問題焦点型  
→ 対処の失敗、ストレスの増加、外的なプレッシャーの増加
- ◆ 対処資源が十分でない状態での情動焦点型  
→ 一人だけで可能なもの（音楽を聴く、寝る、ストレッチ）  
→ 他者が必要なもの（話を聞いてもらう）
- ◆ 回避型は対処資源が十分でない状況でも実施可能  
※ 長期的に見れば、ストレスは増加してしまう。

49

## プロアクティブコーピングとは

これから確実に発生するストレスに対する準備

- － 対処資源の準備
  - ・ 情報を集める
  - ・ 仲間を集める
  - ・ 計画を立てる
- － 以前の失敗の反省（内省）
  - ・ 前回なぜストレスを受けたか
  - ・ ストレスは回避できるか
  - ・ 次にとるべき行動は何か
- － ストレッサーの回避
  - ・ そもそもストレスがある場面を避けられないか

50

## 情動焦点型コーピングの実践

### ◆ 呼吸法

### ◆ 漸進的筋弛緩法

- ✓ 身体感覚の変化が知覚しやすい
- ✓ 専門的な器具を必要としない

= 日常的な継続で、至適な覚醒水準での感覚的・内的フィードバックを獲得できる

51

**呼吸法**

鼻から吸って [1. 2. 3.]

① 鼻から ゆっくり 大きく息を 吸い出す (おなかを ふくらませます)

② 少しとめて 軽く止めて [4.]

③ 鼻もしくは 口から吐きます [5. 6. 7. 8. 9. 10.]

ゆっくり息を 吐きます (おなかを へこませます)

**呼吸法のコツ**

- 息を吸うのが緊張、吐くのがリラックスです。リラックスしたいときは、吸う息よりも 吐く息を長めに ゆっくりと、細く長く 吐いていきます。呼吸のペースは、ご自分のペースで 調節してください。
- 息を吐く時に おなかの膨らみ、息を吸う時におなかの膨らむようにすると効果的です。(腹式呼吸)
- 息を吐くときに「目ごろの緊張や疲れ、不安や不満などの嫌な感情が、気持ちよく自分の外に吐き出される」のをイメージしましょう。

**漸進的筋弛緩法**

ストレス状態のときは、無意識のうちに 筋肉が緊張状態になっています。漸進的筋弛緩法は、意識的に筋肉に力を入れて、そのあと ゆるめることを 繰り返すことで、リラックスしていく方法です。

**< やりかた >**

からだの各部分に 思いきり力を入れて 緊張させましょう。しばらく その感覚を保ったあと、ストンと力を抜きます。

**両手** 両手をギュッと握って… (5秒)  
→ ゆっくり広げます (10秒)

**両腕** 力を込めるように腕を曲げ、肘をしめて、ギュッと力を入れ… (5秒)  
→ ストンと抜きます (10秒)

**両肩** 両肩をグッと上げ 耳まで近づけて 緊張させて… (5秒)  
→ ストンと抜きます (10秒)

**首** 首を下げて、首の後ろを 緊張させて… (5秒)  
→ ストンと抜きます (10秒)  
※ 首をゆっくり前後左右に動かしてもOKです

**目と口** 目と口を ギュッとつぶって 鼻筋を締めしめて… (5秒)  
→ ボカんと口をあけます (10秒)

**背中** 背中をグッと外に広げて 肩甲骨を 引き付けて… (5秒)  
→ ストンと抜きます (10秒)

**おなか** おなかをへこませて、おなかに力を入れて… (5秒)  
→ ストンと抜きます (10秒)

**おしり** おしりの穴を引き締めるように ギュッと力を入れて… (5秒)  
→ スーッと抜きます (10秒)

**脚** 足全体にグッと力を入れて 緊張させて… (5秒)  
→ ストンと抜きます (10秒)

**漸進的筋弛緩法のコツ**

力を入れているとき・抜いたときの、その部分の感覚をじっくり味わいましょう。特に、力を抜いたときのじわっとゆるんで、あたたかくなる感じが大切です。

大阪府こころの健康総合センターH <https://www.pref.osaka.lg.jp/attach/13282/000000000/relax2015.pdf> 52

52