

道草だより

兵庫医科大学保健管理センター
職員相談室 2025年 4月号

新年度を迎え、みなさまお忙しいことだと思います。お元気にお過ごしでしょうか。桜の花も散り、これから新緑の爽やかな季節へと向かいます。5月は、大地からの力強さや美しさを感じるひと月です。立春から数えて88日目の日を「八十八夜」とい、八十八夜の日に摘んだお茶を飲むと、一年間元気に過ごせるといわれていますが、今年は5月1日のようにです。香りのよい新茶と、美味しい和菓子を楽しむのもいいですね。新年度はあわただしく、ストレスを感じる時もあるかと思いますので、今回は、ストレスの肯定的な側面をお伝えします。



引用文献: 大切にしたい、にっぽんの暮らし さとうひろみ サンクチュアリ出版



人生のスパイスとしてのストレス

ストレスは、私たちの心身に悪い影響を与えるように思われがちですが、ストレスは「人生のスパイス」ともいわれ、必ずしも悪い側面だけではありません。

たとえば、記録に挑戦するスポーツ選手の中には、周囲からのプレッシャーをバネにして、素晴らしい記録を達成する人もいます。彼らは、プレッシャーに上手く対処することで、さらに新たな記録に挑戦するための意欲につなげています。つまり、ストレスは、私たちの能力を高め、成長を促す役割も持っています。

のことから、同じ状況や刺激でも、ある人には良いストレス、別の人には悪いストレスになることがあります。コーピングとは対処法のことですが、コーピングは、よいストレスになるか、悪いストレスになるかの「分かれ道」と言えます。ですから、私たちはコーピングを工夫し、ストレッサーと上手につき合うことによって、悪いストレスをよいストレスに換えていくことが大事なのです。様々な対処法を、問題や状況によって使い分けてみてくださいね。

コーピングの具体例

- ・原因を調べ解決する
- ・信頼できる人に相談する
- ・何か気持ちが落ち着くことをする(気分転換)
- ・問題解決を焦らない(先に延ばす)
- ・これも自分には良い経験だと思うようにする



引用文献: 自分でできるストレス・マネジメント 活力を引き出す6つのレッスン 島津明人・島津美由紀共著 培風館



TEL／FAX: 0798-45-6121(内線6121)、IP(46601)

メールアドレス: shoku-so@hyo-med.ac.jp

相談員 原田 久仁美

