

記録的な猛暑の夏も終わり、秋セメが始まりました。気温の変化が激しかったため、体調を崩された方も多かったのではないのでしょうか。大学生の就職をめぐる状況は大変に厳しく、三、四年生でなくとも不安や心配にかられる学生も多かったと思います。

日常の些細な心配や悩み、対人関係のトラブル、試験や就職など、心のしかかってくる困りごとはみな、ストレスと考えることができます。

ストレスとは、もともと外からの有害な刺激と、それに対する反応という意味。それでは何がその人にとって有害な刺激

となるか？これには本人の受け取り方や見方が影響していると考えられています。例えば、勉強が得意な学生にとって、試験はストレスでも何でもないでしょうが、勉強が苦手な学生で、しかもこの試験を落としたら留年という状況になると、試験は大きなストレスになるでしょう。

ストレスへの対応はいくつかの

タイプにわかれます。まず、ストレスを引き起こした問題を解決すべく、ひたすら頑張るやり方。解決に至れば成功ですが、頑張ってもなかなか解決しない場合、かえってストレスが増すのが難点です。次に、気持ちに焦点を当てて乗り越えるやり方。気持ちの切り替えや気分転換ができれば成功です。

しかし、感情に注目しすぎて、余計に悩んでしまつては失敗です。

もう一つ、逃避や回避といわれる対応もあります。考えない、先延ばし、やめるといふやり方。やめても大丈夫なら、それにこしたことはないのですが、えて

して逃げられずに困ることは多いものです。それでも、一時的にも逃避するのはいいかもしれません。

ストレスに合わせて、対応をうまく組み合わせられれば一番です。時に頑張り、あるときは切り替え、またあるときはやめてみる。頭の片隅にとどめておくといいのではないのでしょうか。

