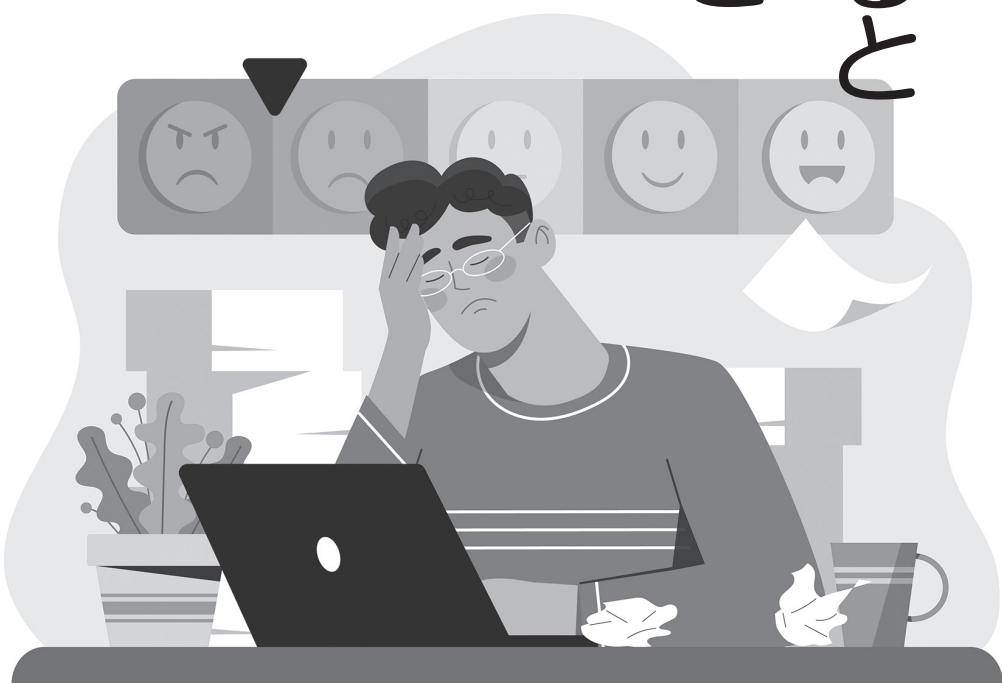


## 特集

ストレスとの付き合い方

# 心の仕組みを知ると ストレスはもっと 軽くできます

ストレスは避けられないと思われていますが、向き合い方次第では、悪影響を減らせるといふ、ストレス研究の第一人者である嶋田洋徳先生の言葉を知り、早稲田大学人間科学学術院の教授室を訪ねて、私たちが日常でできる「ストレスとの上手な付き合い方」について、お話を伺いました。



## 特集 ストレスとの付き合い方



早稲田大学人間科学学術院 教授

### 嶋田 洋徳 氏

東京都生まれ。早稲田大学大学院人間科学研究科博士後期課程修了。博士(人間科学)。広島大学総合科学部、新潟大学人文学部等の職歴を経て、2008年より早稲田大学人間科学学術院教授の現職。

主な研究分野：臨床心理学。認知行動療法。ストレスマネジメント。健康心理学。教育心理学。公衆衛生学。学校保健。犯罪心理学。

資格：公認心理師、臨床心理士、認知行動療法師、認知行動療法スーパーバイザー、指導健康心理士、日本ストレスマネジメント学会認定ストレスマネジメント実践士。

主な社会的活動：(一社)日本ストレスマネジメント学会前理事長(2017/4-2026/3)。日本認知・行動療法学会元理事長(2018/6-2022/6)。日本健康心理学会理事。日本心理学諸学会連合理事・教育委員会委員長。公認心理師の会司法・犯罪・嗜癖前部会長。日本学会協議会 会員(第一部)。

心理学やストレス対策の専門家として、認知行動療法を用いた子どもの不登校・いじめ対策、職場のストレスマネジメント、非行・犯罪の防止などのテーマで、講演者、解説者として活躍。

## ストレスの悪影響を減らすポイントは大きく2つ

——「ストレス」は、どのようにすれば軽減できるのでしょうか。

嶋田洋徳氏(以後、嶋田) 人は、「嫌な出来事に出会う」と、「嫌な気持ち」になります。これがストレスの入り口(ストレスサー)と出口(ストレス反応)です。本当は、ストレスサーが無くなれば一番良いのですが、現実には無くすることができないことも多いです。そこで、嫌だと思

出来事をどのように受け止めるか、どのように対処するか、この2つのポイントを押さえると、ストレスの悪影響は大きく減らせます。それが「ストレスマネジメント(ストレス管理)」という考え方で、どなたでもマスターできるものです。

たとえば、「最近どうした? もっと頑張れ」と言われたとします。この言葉を「怒られた」と受け取る人や「期待されている」と受け取

る人がいます。この両者には「認知(受け止め方)」の違いがあります。

ストレスに弱い人は、「怒られた」というように悪く受け取りがちですが、「期待されているのかもしれない」と捉え直すこと(認知の変容)ができること、ストレスの感じ方が軽くなる可能性があります。

子どものストレスの場合でもそれは同じ仕組みで、私は、子どもたちにも同じように教えています。子どもたちは覚えるのが早く、ストレスを感じた時に「なくすんじゃなくて、コーピングしよう」と自然に言えるようになります。

コーピングとは、ストレスに対する意図的な対処のことを意味します。

——認知やコーピングは、練習すれば、誰でも身につけられますか。

嶋田 大人に限らず、子どもたちでも身につきます。すべての学年を対象とした実践例がありますが、私たちだけでは限界がありますので、日本ストレスマネジメント学会で