

心理科便り Vol.27

2025年5月

5月、お休みの多い月は何となく心が広くなれる気がします。

先日めずらしくあおり運転らしきものに遭遇したのですが、穏やかな気持ちで「きつとめちゃめちゃトイレを我慢しているか、車の中に大きい虫が入ってきてパニックなんだろうな」と思うことができました。ちなみに、こうやって頭の中でストレスに対処することを認知的コーピングといいますが(コラムでもご紹介します📖)。皆さんの最近のストレスコーピングはどんなでしょうか?今月もご自愛していきましょう!

コラム「心理学豆知識」

どうやってストレスと付き合うか ~認知的コーピングと行動的コーピング~

ストレス対処法(=コーピング)は本当に色々。

今回は、考えるコーピングと行動するコーピングについてご紹介します。



- 認知的コーピング…「認知」に働きかけるコーピングのこと。頭の中で考えたりイメージしたりするコーピング。
- 行動的コーピング…「行動」に働きかけるコーピングのこと。具体的な行動を伴うコーピング。

2 つとも具体的な例がないとイメージしにくい方も多はず。以下にそれぞれの例をいくつか紹介するので、イメージをつかんでいただけるといいなと思います。

~認知的コーピングの例~

- ・思い出に浸る(楽しかった旅行、言われてうれしかった言葉)
- ・自分をねぎらう(大丈夫、よくやってるよ、がんばった!)
- ・妄想にふける(行きたい国、イケメンや美女になった自分)
- ・誰かの/何かのせいにする(ゼーんぶ〇〇のせいだ!)
- ・考え方を変えてみる(プラスの面を探してみようかな)
- ・あきらめる、忘れる(よし、次にいこう! もうどうしようもない)
- ・受け入れる(ま、いっか! なるようにしかならない) などなど

~行動的コーピングの例~

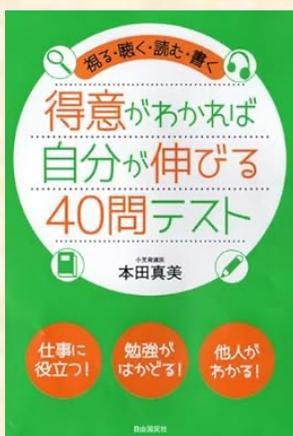
- ・食べたり飲んだり(お茶やコーヒーをゆっくり淹れる)
- ・癒しを得る(アロマ、お風呂、マッサージ、深呼吸)
- ・どこかへ行く(散歩、キャンプ、美術館、ショッピング)
- ・趣味を楽しむ(釣り、サイクリング、楽器、カメラ、編み物)
- ・ダラダラしてみる(漫画を読みながらお菓子も食べてゴロゴロ)
- ・自然に触れる(花や植物を育てる、星空を見る)
- ・発散する(号泣する、大声で笑う、歌う、枕を投げる) などなど

どうでしょう?いつもやっていること、自分にはあまりフィットしなさそうなこと…様々だと思いますが、その時その時でストレスに対処していくには、とにかくバリエーションが大事です。はじめは認知的コーピングだった「あの場所に行ってみたら…」という妄想が、いつしか行動的コーピングの「旅行」になることだってあるかもしれません。

まずはとにかく小さなことから(むしろ小さなことほど手軽にやりやすい)、コーピングのバリエーションを充実させてみましょう🌸

参考:伊藤絵美 2017 コーピングのやさしい教科書 宝島社

心理科の本棚



『得意が分かれば自分が伸びる 40問テスト』 著:本田真美 発行:自由国民社

今回は、小児発達医の方が書いた認知特性に関する一冊をご紹介します。

「認知特性」とは、神経心理学の分野でよく使われる言葉のひとつ。簡単に言うと「情報の処理の仕方についての特性」といった感じでしょうか。

心理検査の結果について皆さんとシェアするとき、私はたまに「視覚優位」とか「聴覚優位」といった言葉を使うことがあります。認知特性はまさにそのことで、人にはそれぞれ、見たものをすぐ覚えられる人、聞いただけでメモは要らない人、1度読んだことは忘れない人…みたいに「得意な方法」があります。(つまり、どのタイプだから優れているとかいう話でもありません。)

自分は何タイプなのかな?というのを40問の質問に答えることで知ることができる

心理科便りでは、コラムで取り上げてほしいテーマを募集しています。これについて知りたい!と思っていることがあれば、ぜひお知らせください。職員の皆さんのメンタルヘルス相談も随時受け付けています。

ご予約・お問い合わせはこちらへお寄せください。➡ mail: fujiken-sinri@fujisiro-hp.info 内線:3400



↑メールはこちら