

今月の



隣に伝えたい

新たな言葉と概念

## 【ストレスコーピング (Stress Coping)】

和 ストレス対処行動

類 コーピング, ストレス対処機能, ストレス対処行動, ストレスへの対処

### 〈解説〉

ストレスに対するとらえ方にはさまざまなものがある。ラザルス<sup>1)</sup>によれば、「ストレスとはある個人と環境との間のある特定な種類の関係」であり、その関係は「各個人によって主観的に評価された関係」と定義づけられている。ストレスの原因となる因子（ストレッサー）には、騒音などの物理化学的因子、疲労や睡眠不足などの生物学的因子、不安や緊張といった精神的因子など様々であり、それらを脅威と評価するかどうかはその時の状況や個人のとらえ方などが影響するため一様ではない。

このようなストレスに対処する過程がコーピングであり、ラザルスら<sup>2)</sup>の定義によれば<sup>2)</sup>ストレスを処理しようとして意識的に行われる思考及び行動の認知的努力のことを言う。つまり、コーピングとはストレス状況の中で、その緊張や苦痛を和らげるために個人が行う対処（考え方・行動）のことである。

ストレスコーピング（単に「コーピング」ともいう。）の過程は、そのストレッサーがどの程度自分にとって脅威となるか、有害かを評価し、その状況に適應するためのコーピングを選択する。選択するコーピングの種類は、情動的な苦痛を低減させるために行う回避・最小化・遠ざかる・注意をそらすなどの「情動中心のコーピング」と、問題の所在を明らかにする・解決策を用いて問題解決を試みるなどの「問題中心のコーピング」に大別されており、その時の状況に応じてこれらを選択しながら心の平穩を得ようとする。不幸にして効果的なコーピングが行われない場合は、ストレスによる心身への影響が生じ、健康レベルの低下をもたらす可能性があると考えられている。

私たちの生活においてストレスを全く取り除くことは不可能であり、健康な生活にとって適度なストレスはむしろ必要であると考えられている。したがって、ストレスと上手につきあうためには、ストレスコーピングを強化することが重要である。

### 参考引用文献

- 1) R.S. ラザルス講演 (林峻一郎 編・訳). ストレスとコーピング. 初版. 東京. 星和書店; 1990.
- 2) R.S. ラザルス, S. フォルクマン著 (本明寛・春木豊・織田正美 監訳). ストレスの心理学-認知的評価と対処の研究-. 初版. 東京. 実務教育出版; 1991.

(国立病院機構災害医療センター附属昭和の森看護学校 副学校長 橋口 広子)

本誌5pに記載