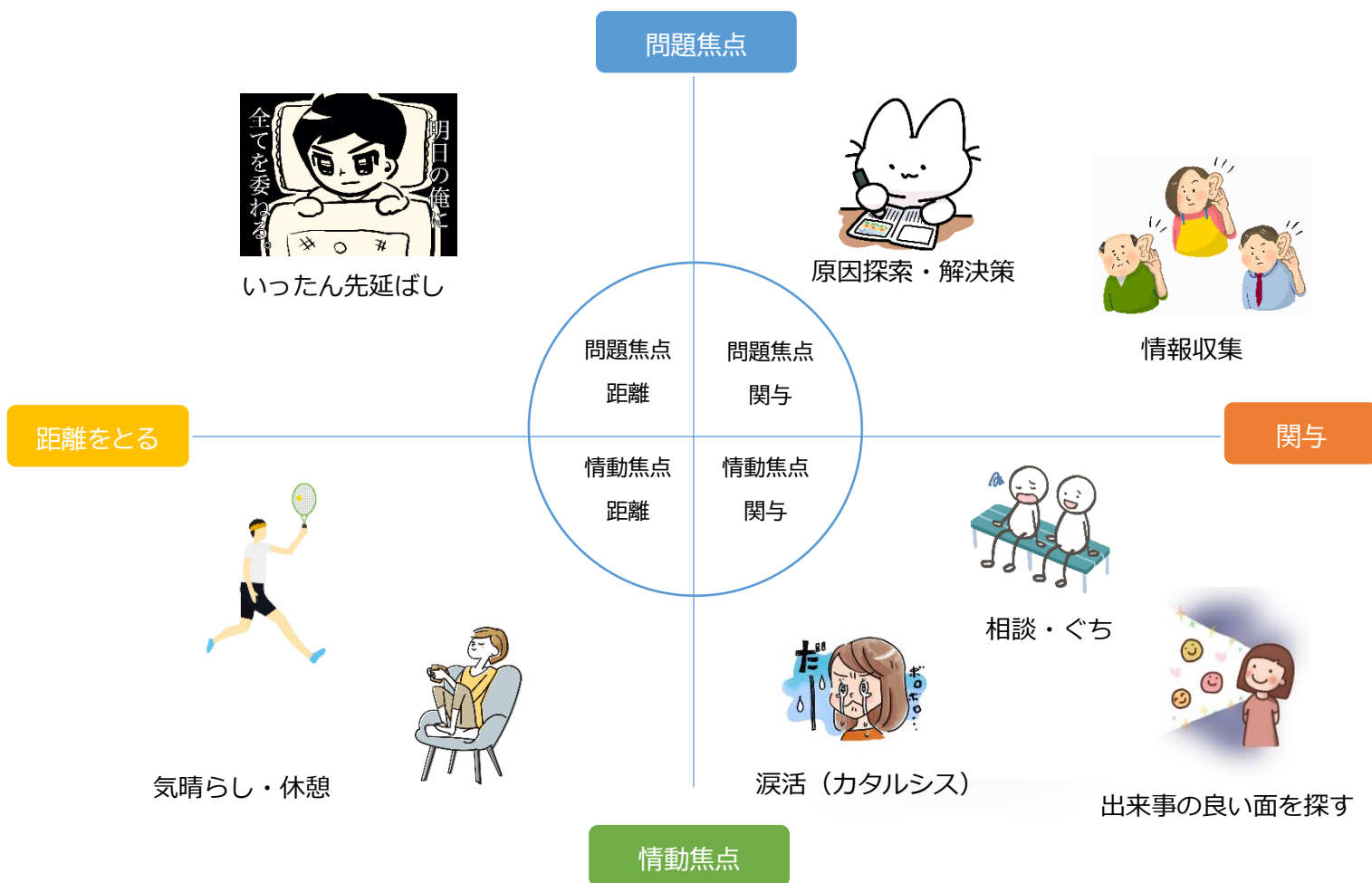




学生相談室だより

2025 年 10 月

猛暑だった長い夏が終わり、いつの間にかすっかり秋の空気ですね。樹々が美しく色づいてきたり、美味しい旬の味覚も続々、秋の夜長で、いつもよりちょっとお楽しみ時間も増えたらいいなあという秋の季節🍁 同時に、日が暮れるのも早くなってきて、なんだかもの悲しい気分になったり、行事が多くて楽しみもあれば、疲れや違う緊張感も感じている人もいるかもしれません。わたし達は皆、日々生じる課題に対処しながら生活しています。これを「ストレスコーピング」と言います。ストレスコーピングは課題を直接解決しようとする「問題焦点型」と自分の気持ちを調節しようとする「情動焦点型」に分けられます。さらに、課題に対する方向性：「関与」か「距離をとる」も加わります。



みなさんはこの中ではどのコーピングをすることが多いですか？ 実はどれか一つが最強のコーピングということはないのです。また、コーピングは1つよりもいくつかあった方が良いと言われています（1つ目が上手いかわからない場合ってありますよね・・・）。上の中でこの方法は普段やっていないな、というものがありましたら試しに実行してみながら、ご自身のレパートリーに加えていってくださいね。

相談申し込みは

保健室にメール（hoken@akasih.ac.jp）または 直接お越し下さい（予約優先となります）