

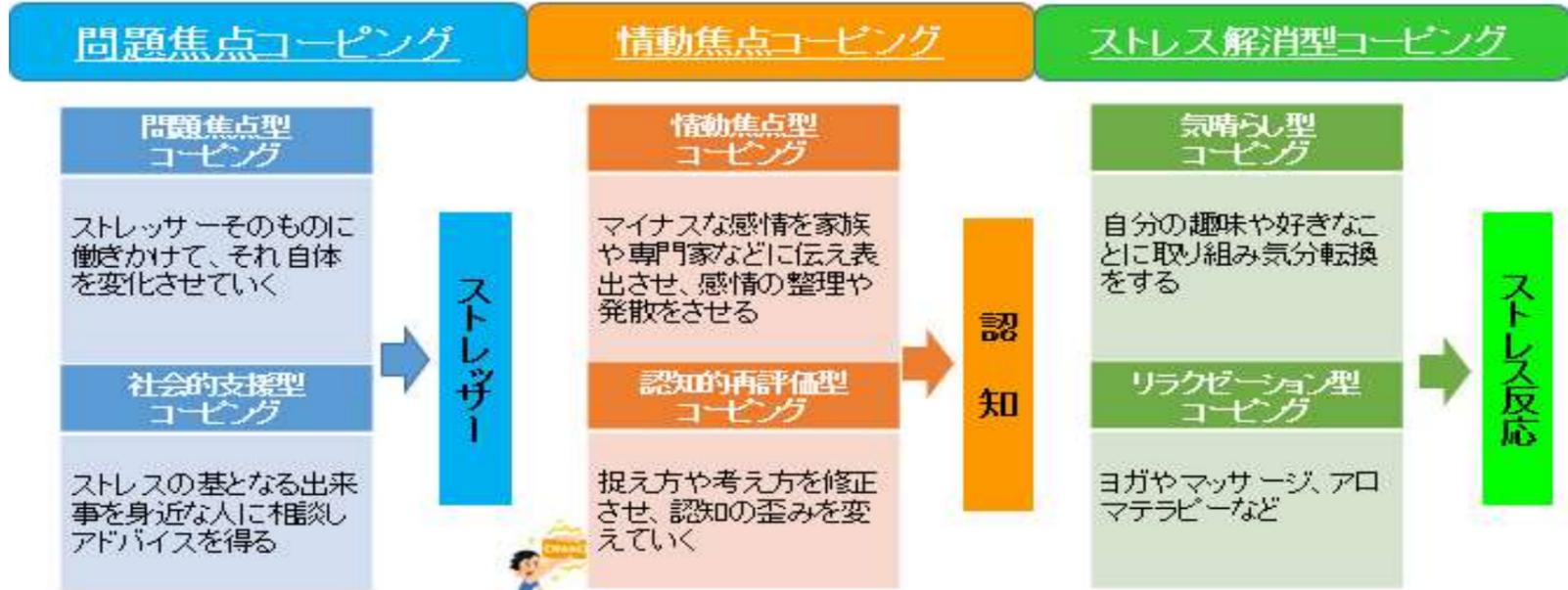
# 令和5年1月 安全衛生メッセージ



## ストレスコーピングとは

コーピングとは英語で対処することの意味であり、ストレスに対しての対処法を知り、ストレス反応を和らげることをストレスコーピングといいます。また、これとは別に人間がストレス反応に対処するための能力で、辛い環境やストレスから本能的に精神を守る「防衛機制・適応機制」があります。どちらもストレスを対処するものですが、コーピングは意識的に行い、防衛機制は本能的に行います。意識的にストレスコーピングを行うことにより、ストレスが心身の反応を起こしにくくすることが可能になります。

## ストレスコーピングの種類



【例】  
報告書を提出し忘れ、上司に怒られ

### 問題焦点コーピング・・・ストレス原因そのものを解決！！

- (例) どうしたら提出し忘れないかの対策を考える
- (例) 同僚にアドバイスを求める

### 情動焦点コーピング・・・ストレスを発散させて気持ちを楽に！！

- (例) 怒られて悲しかった気持ちを家族に伝え気持ちを整理する
- (例) 上司から期待されているので怒られたと考える

### ストレス解消コーピング・・・ストレスを身体にため込まず発散！！

- (例) カラオケやショッピングに出かける
- (例) アロママッサージでリラクゼーションする

