



皆様にお配りした2月のメンタルトレーニング通信は、チームのインニング分析の内容が含まれているため、HPへの掲載はいたしません。したがって、今回は、HP掲載用にスポーツ場面や日常生活などにおける、ストレスに対処する方法「ストレスコーピング」について書かせていただきます。

## 「ストレスコーピング」



私たちは、様々なストレスを抱えながら生活しています。スポーツ選手は、様々なプレッシャーの中で競技を行っていますが、自分の力を十分に発揮するためには、そのようなプレッシャーから受ける ストレスをうまくコントロール することが極めて重要な問題となります。

ストレスの対処法（ストレスコーピング）には、3つの方法があります。

### ①問題焦点型コーピング

ストレスの原因自体に働きかける（取り除く、遠ざける）ことで認知できなくしてしまうという方法です。例えば、嫌な上司がいるなら、人事に掛け合っただけで違う部署に異動させてもらう、転職してしまう、などの方法を指します。

ストレス源を失くしてしまうということは、最も根本的な解決方法だと言えます。ただ、「それができれば苦労しない」というケースも多く、実行するが困難な場合も少なくないといえるかもしれません。

### ②情動焦点型コーピング

ストレスへの認知の仕方を変えることで、受けるストレスを少なくすることであり、ストレスをストレスとして認知しないということ。（視点を変える、発想の転換・合理化）ただ、これは無理やりにポジティブシンキングしようとするものではありません。その考え方に心から納得した上で、その考え方を取り入れるということです。同じ状況にあっても、それをどう認知するかで、そこから受け取る意味は全く変わってきます。

※メンタルトレーニング通信11月号の「コントロールできることに目を向ける」を効果的に活用することができます。ご参照ください。

### ③ストレス解消型コーピング

これは、いわゆるストレス発散法です。この対処法は既に比較的多くの人実践しているかと思えます。自分にあった発散法（運動をする、カラオケに行く、暴飲暴食するなど）を持っておくことが大事です。



## 最後に…

一般的にストレスと聞くと、私たちの悪影響を与えるものというイメージが強いと思いますが、実際にはすべてのストレスが私たちに害を与えているわけではありません。適度なストレスがあるからこそ人は成長できます。プレッシャーがあるからこそ達成感があり、嫌なことがあるからこそちょっとしたことでも喜びを感じます。

ストレスと上手く向き合っていくことが良い人生の秘訣かもしれません。