

ストレスとストレスコーピング

ストレスと言うとマイナスなイメージが多いと思いますが、「ストレス=嫌なこと」ではなく「心と体に受けるありとあらゆる刺激」がストレスです。

- ・ **ストレスコーピング**とは…ストレスから自分を守る方法のことで、実際にストレスを受けた場合の対処法としては下の3つのコーピングがあります。
- ・ **認知**とは…見る・聞く・感じるなどその人自身の受け止め方のことをいい、認知面に歪みがある方はうつ病になりやすい傾向にあります。



①問題焦点型コーピング

⇒ストレス自体に働きかける方法

Ex.部署を移動してもらう、転職する、物理的な環境を変えるなど

②情動焦点型コーピング

⇒ストレスの認知の仕方を変える方法

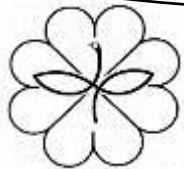
Ex.物事の良い面を見たり、新しい価値観を持つなど

③ストレス解消型コーピング

⇒ストレスを身体から取り除く方法

Ex.気晴らし、趣味に没頭、相談する、マッサージ・ヨガなど

ささえりあ三和もお世話になっています。
活動の一部をご紹介します。



地域の身近な相談相手



ご存知ですか？ 民生委員・児童委員

「民生委員」は、民生委員法に基づいて厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員です。社会福祉の増進のために、地域住民の立場から生活や福祉全般に関する相談・援助活動を行っており、創設から100年以上の歴史を持つ制度です。また、全ての民生委員は児童福祉法によって「児童委員」も兼ねています。児童委員は、妊娠中の心配ごとや子育ての不安などの相談・支援等を行っており、一部の児童委員は児童福祉に関する事項を専門に担当する「主任児童委員」の指名を受けています。



毎月の会議の様子

見守り訪問



福祉や子どもに関する相談・支援を関係機関と連絡を取り、町内の相談員として日々の生活の中で困った住民の直接的な支援を行っています。お気軽に相談してください。

子育て支援



いつもご協力ありがとうございます。



三和校区民児協会長
秦 会長