



## ストレスについて

心理士 尾崎 美佳

新年度が始まりましたが、みなさんいかがお過ごしですか？年度が変わるこの時期は、環境が変わる時期でもあるので、新しい環境に慣れようと身体も心も緊張したり、無理をしたりするため、疲れやストレスを感じる人も多いのではないのでしょうか。今回はこのストレスについてお話をしたいと思います。

ストレスとは…



ストレスとは、よく耳にする言葉ですが、そもそもどういうことなのでしょう。ストレスとは、**環境からのさまざまな働きかけや刺激に対して、身体や心に負担がかかった状態のこと**を言います。負担がその人の対処する能力を上回った状態を、私たちはストレスとして感じるようです。

ストレスへの対処法…

ストレスへの対処法のことをコーピングといいます。コーピングとは人がストレスを感じたときに自然と行える行為ではなく、**意志的に行う思考上および行動上の努力のこと**です（心理臨床大辞典より）。

たとえば、大事な試験を受けるという時に、失敗したらどうしようと不安になったり、上手に答えられなかったらどうしようなどと心配することがあります。思考上の努力とは、「今まで十分努力したから大丈夫」「たとえ失敗しても、何とかなる」と思うように努めるなど、気持ちに焦点を当てる方法です。行動上の努力とはノートを見直したり、過去の問題を解いてみたり、問題に焦点を当てる方法です。これらをうまく組み合わせて使うことが、ストレスと上手に付き合っていくコツです。



ソーシャルサポートについて…

コーピングを支える要素には次のようなものがあります。まず、**健康とエネルギー**です。**十分な食事、睡眠、運動を心がけましょう。問題を解決していくスキル、ポジティブな発想**なども大事な要素です。そして、とても重要な要素の一つに**ソーシャルサポート**とよばれるものがあります。これは、**家族や友達、学校の先生、地域の人など、その他その個人をとりまく人たちから得られる支え**のことを意味します。

ソーシャルサポートはいくつかの種類に分類されます。その中に**情緒的サポート**と**道具的サポート**があります。情緒的サポートとは話を聞いたり、共感したり、お世話をするなど精神的な支えを意味します。道具的サポートとは、仕事を手伝ったり、物質的な提供を行うなどの支援を意味します。このようなソーシャルサポートを十分に得られる人は、周りから十分な支援を得られない人と比べたときに、**ストレスからの悪い影響を受けにくい**と言われています。サポートを受けることで心遣いを受け、愛されている自分自身を実感したり、自分自身への価値を感じ、適応していけるのです。

ストレス自体が悪いわけではありません。それを乗り越えることを通して成長していくこともあります。ストレスがあることで人生が面白くなったり、それを乗り越えることで充実感につながることもあります。**大事なのはストレスを避けたり、なくそうとすることではありません。自分自身でストレスに対処したり、周りの人との支え合いを通して、ストレスとうまく付き合っていきましょう。**



## キッズケアルーム(病児保育室)からのお知らせ

### 5月9日(月)より入室予約方法が変わります

#### ☆入室予約方法

入室予約のご連絡は、ケアルームが開いている8～18時をお願いします。  
夜間・日祝はご連絡を受けられません。予約できるのは、翌日の分のみです。  
(休日明け、あるいは週をまたいで予約することはできません。)

#### ☆休み明けの入室方法

当日の7:30から入室希望のご連絡を受け付けます。

### キャンセル待ちの方法について

☆入室予約の際にキャンセル待ちを希望された方には、入室可能になったら

ケアルームより電話を致します。当日の9時までに連絡がなければその日は入室できません。

\*8～9時の間は必ず電話連絡がとれるようにしておいて下さい。電話が繋がらない場合は、次のキャンセル待ちの方に連絡させていただきます。

☆「他施設に預けた」「仕事の休みがとれた」等の理由でキャンセル待ちの必要がなくなった場合は、必ずキャンセルの電話をお願いします。

例: 火曜日キャンセル待ちをしていたが他施設に入室できた。

⇒火曜の朝8:00～8:30の間にケアルームに電話

☆キャンセル待ちを継続される場合は、入室希望前日の午前10時までにキャンセル待ちの継続の電話をお願いします。

例: 火曜日キャンセル待ちをしていたが、入れなかった。水曜日も入室希望。

⇒火曜日の10時までにケアルームに電話(但しキャンセル待ち)

入室の必要がなくなった時には、すみやかに入室キャンセルの連絡をお願いします。

キャンセル待ちの方にお譲りできますので、ぜひご協力ください。



## 受付時間のご案内

午前 09:00～11:30

午後 14:00～17:30

### 受付終了時間の間際

午前 11:00～11:30

午後 17:00～17:30

は混み合います。早めの受診をおすすめいたします。

※急患の方は

救急(夜間 18時～0時・休日)

専用番号におかけください。

Tel.097-567-2311

## 予防接種のお知らせ

予防接種は完全予約制です。  
翌月の予約は前月の26日14時より受け付けます。  
(日・祝日の際は、次の平日です。)

お電話にてお問い合わせ下さい。  
TEL097-567-0050

※各予約については平日18時までの受付です。

大分こども病院 キッズケアルーム



## 各専門外来の予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2 皮膚科 外科 神経発達外来(石原) 児童精神(宮本)	3	4	5	6 皮膚科 外科 アレルギー外来 児童精神(宮本)	7 皮膚科 外科 アレルギー外来 循環器外来
8	9 皮膚科 外科 神経発達外来(石原) 児童精神(宮本)	10 皮膚科 外科 アレルギー外来 神経発達外来(石原)	11 皮膚科 外科 アレルギー外来 こどもの心外来 腎外来(桑門) 児童精神(宮本)	12 皮膚科 神経外来(岡成)	13 皮膚科 外科 児童精神(宮本)	14 皮膚科 泌尿器外来
15	16 皮膚科 外科 神経発達外来(石原) 児童精神(宮本)	17 皮膚科 外科 アレルギー外来 神経発達外来(石原)	18 皮膚科 外科 アレルギー外来 腎外来(桑門) 児童精神(宮本)	19 皮膚科 外科 アレルギー外来 内分泌外来(井原) 神経外来(岡成)	20 皮膚科 外科 アレルギー外来 児童精神(宮本)	21 皮膚科 アレルギー外来 腎外来(田中) 内分泌外来(岩田)
22	23 皮膚科 神経発達外来(石原) 児童精神(宮本)	24 皮膚科 アレルギー外来 神経発達外来(石原)	25 皮膚科 アレルギー外来 こどもの心外来 腎外来(桑門) 児童精神(宮本)	26 皮膚科 外科 アレルギー外来	27 皮膚科 外科 アレルギー外来 児童精神(宮本)	28 皮膚科 泌尿器外来
29	30 皮膚科 外科 神経発達外来(石原) 児童精神(宮本)	31 皮膚科 外科 アレルギー外来 神経発達外来(石原)				

※各専門外来は完全予約制になります。ご希望の方は受付またはお電話でお問い合わせください。

青…午前のみ 桃…午後のみ オレンジ…終日