

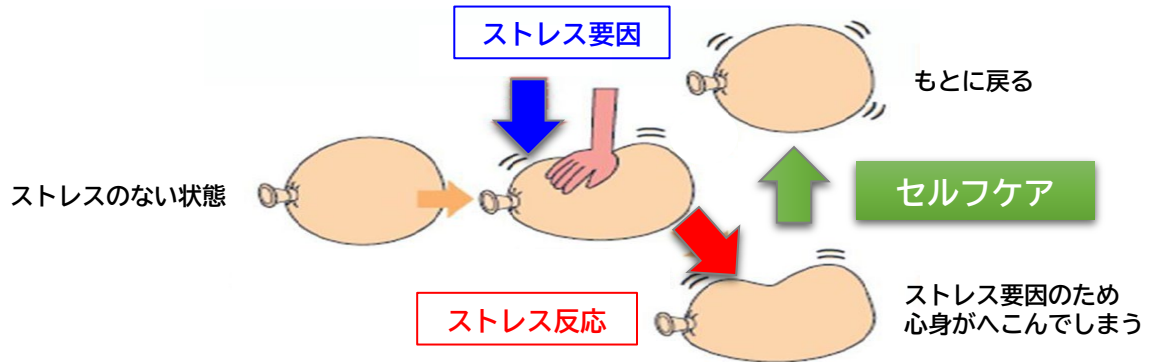
ストレスについて

難しい課題やうまくいかないことに対してかかる心理的負荷を「ストレス」と呼んでいます。心理学では、ストレスを【ストレス要因】と【ストレス反応】の2つに分けて捉えます。

要因

ストレス要因は、あなたの心身を苦しめる様々な環境や出来事のことです。

例：テストの成績、うまくいかない人間関係などが挙げられます。



反応

ストレス反応は、ストレス要因に対して生じる心身の反応のことです。

例：夜よく眠れない、疲れがたまるとれないなどの心身の反応です。