



## 学生相談室だより NO. 9

### ストレスのお話

季節はすっかり秋ですね。何をするにも気持ちのよい気候となりました。みなさんも後期の授業が始まり、きっと忙しい日々を送っていることと思います。

さて先日のガイダンスでは、ストレスについてのアンケートを実施しました。多くの学生がアンケートを通じて自分自身の状態を確認できたことと思います。

今回のお便りでは、ストレスについての理解をより深めてもらう内容にしました。そしてストレスを感じても、自分自身と上手に付き合うことができるようなヒントも載せました。みなさんにとって特に真新しい内容ではないかもしれませんが、ですがストレスの渦中にある時は、誰でも余裕がなくなるものです。少し立ち止まって深呼吸をするような気持ちでお便りを読んでもらえたら、と思います。

まずは、ストレスのメカニズムについてお話します。人の体は外部から刺激（ストレッサー）を受けると、その刺激がどのくらい脅威であるか査定します。その結果、脅威と判断されると、一定の反応（ストレス反応）が起きてきます。わかりやすい例でいうと、スポンジが人間の体だとすると、それが指で押されることがストレッサーで、指で押されたスポンジが歪んだ状態になることをストレス反応といいます。このストレス反応が一時的なもので、スポンジがすぐに元の状態に戻るのであれば、心配はいりませんが、もとに戻らずに長引く場合は注意が必要になります。

それではストレッサーとはどんなものがあるのでしょうか？例えば、災害、様々なライフイベント（入学、就職、大切な人との死別等）、事故や犯罪といった衝撃的な出来事に見舞われることなどが挙げられます。さらにストレスを感じやすい『真面目で完全主義な性格傾向』、『自分の感情や欲求を抑えて、相手の期待に応えてようとしてしまう性格傾向』がある人や、環境面で『他者からサポートや協力を得られにくい』、『絶えず身体的、心理的に脅かされて安心できない』状況にある人にとっては、心理的ストレスはより強いものとなっていきます。

このようなストレスに晒され続けると、次第に疲弊し症状が現れてきます。ではどんなことが心身面や行動面に現れてくるのでしょうか？次に挙げてみました。

心理面：やる気の低下、イライラ、不安、気分の落ち込み、関心の低下  
身体面：体の痛み、肩こり、頭痛、胃痛、便秘や下痢、不眠  
行動面：飲酒、喫煙の増加、学校へ行くことができない

などが起きてきます。これらの症状が慢性的に起きていては日常生活の質も低下し、心身症と診断されることも少なくありません。

是非、このようになる前に自分自身でストレスに対処できるように心がけていきましょう。

例えば、

- ★ 体を動かす（散歩や水泳、ジョギング、自転車こぎなどは特に効果があります）
- ★ 大きな声で歌を歌う
- ★ ゆっくりと呼吸する（呼吸法を取り入れることでより効果が上がります）
- ★ 気の置けない友人に思いっきり話をきいてもらう…etc.

心おきなく好きなこと楽しいことに触れてください。ただ、お酒やギャンブルなどに走るのは、別な心の病気につながる可能性もありますので、注意してくださいね。

もし自分の好きなこと、楽しいことがわからない時は、相談室に来てみてください。あなたの中にある、好きなこと楽しいことを一緒に探していきましょう！

☆開室時間☆

月曜日～金曜日 10時～17時

☆担当者☆

月曜日	佐々木 宣雄
火曜日、木曜日 金曜日	佐伯 里花
水曜日	松川 睦美

\* 予約は電話、メール、保健室でできます。予約の入っていない時間の場合には直接おいでいただいても大丈夫です。

(記：学生相談室カウンセラー 松川 睦美)