

こんにちは。後期に入り、一ヶ月が経ち、すっかり秋らしくなってきましたね。
皆さんいかがお過ごしですか？

ストレスとは・・・

「ストレス」と聞くとみなさんはどのようなことをイメージするでしょうか。「ストレスは嫌だ」「ストレスに負けない」などといった対決的なイメージを持っていることが多いのではないかと思います。

ストレス源は、友人間、家族間での苛立ちごと、学校の試験、部活での役割、気温や体調など種類も強弱も様々です。できればストレスは避けたいと思うかもしれませんが、生活していく上で避けて通れないもの、また遠い目で見ると自分にとってプラスになっているものもあります。そのためストレスは避けるだけでなく、「上手につき合う」ことが重要になってきます。

やってみよう リラックス呼吸法

- ①口を閉じた状態で鼻から(普段通り)息を吸う
 - ②2, 3秒間息を止める
 - ③ゆっくり息を吐く(口からか鼻からかは心地良い方で)
 - ④吐きながら心の中で「落ち着いて」とか「リラックス」と言う
- ※以上のことを5, 6回繰り返しましょう

一日2回以上練習することで、不安になったとき、自分を落ち着かせるためにこの呼吸法を使うことができるようになるでしょう。是非試してみてください。



ストレスと上手く付き合うポイント

- ① 自分の状態に目を向ける
気分の落ち込み/イライラ/不眠/肩こり etc
 - ② ストレス源について考える
対人関係/勉強/バイト/睡眠不足 etc
 - ③ 対処法について考える
・気分転換をする
音楽/運動/ストレッチ/散歩/カラオケ/
描画/読書/漫画/映画/料理/外食/スイーツ/睡眠 etc
・問題を整理し、実行する
問題点を書く/計画を立てる/相談する
- <普段からしておきたいこと>
- ④ 対処法のレパートリーを増やす
普段から紙に書くなどして、なるべく多くのストレス解消法を持っておく
 - ⑤ 自分自身の特徴を意識する
どういうストレスに弱く、どういう状態になりやすいのかを知っておく

こころの相談室予約方法

1. ポータルサイト <http://www.ryukoku.ac.jp/hoken/>
2. 電話(9時~17時) 深草・大宮 → (075) 642-1111(内線 1254)
3. こころの相談室へ直接来室

瀬田 → (075) 543-5111(内線 7684)

