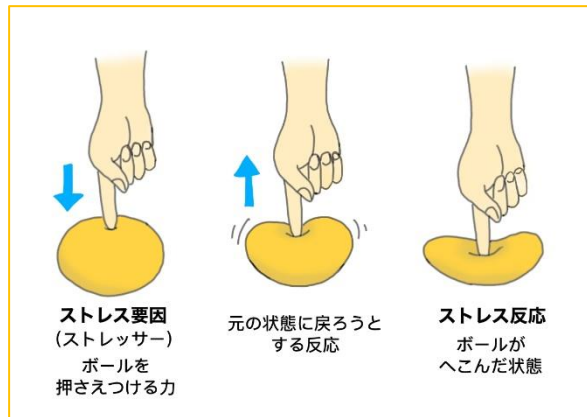


新型コロナウイルス感染拡大による自粛や制限が少しずつ解除されてきたとはいえ、私たちはまだまだストレスの多い日常を過ごしています。そこで、今月はストレスについてお話したいと思います。



◇ストレス要因(ストレッサー)にはどんなものがあるの？

暑さ、寒さ、騒音、人ごみ、部活やバイト、多忙さ、新型コロナウイルス、災害、病気やケガ、環境の変化(入学、転居、就職)、家族の不和、友人とのトラブルなどがあります。

* ストレスは悪いものばかりではありません。たとえば、プレッシャーがあったからこそ目標を達成できたという体験は誰ももっていると思います。けれど、その人にとって過度なストレッサーが長く続くと、こころや体に変化が生じることがあります(ストレス反応)。

◇ストレス反応にはどんなものがあるの？

頭痛、腹痛、不眠、食欲不振、朝起きられない、意欲の低下、落ち着かない、自信がなくなる、イライラする、クヨクヨするなどがあります。

* ストレス反応は、「がんばりすぎだよ!」のサインです。まずは、ストレッサーやストレス反応に気づくことが大切です。そして、早めに元の状態に戻れるようにしましょう。

◇ストレス対処法にはどんなものがあるの？

①自分に合ったストレス対処法を知って、実践する。

* 十分な睡眠、美味しいものを食べる、ゆつくり入浴する、気分転換を図る(運動、おしゃべり、趣味など)、リラックス呼吸法もおすすめです!

②ストレッサーについて考え、軽減したり解決したりする。

* 無理をせず、一時的に逃げちゃうことが有効なことも…。

③相談する。

* 人に話すことで、気持ちが楽になることがあります。信頼できる人に相談してみましょう。思いがけないアドバイスが得られるかもしれません。

こころの相談室は、みなさんの学生生活のお役に立ちたいと思っています。どんなことでも結構です。一人で抱え込まず、お気軽にご利用くださいね。

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 こころの相談室総合受付 (075) 645-5777(内線1254)

