

2022 年度がはじまって早くも 3 カ月目になりました。1 回生のみなさんは大学での生活に慣れてこられたでしょうか。一方で、2 回生以上の学生さんはこれまでの 2 年間の大学生活との違いに戸惑っているかもしれませんね。先生や友達に直接会える喜びを感じることもあるでしょうし、連日の通学に疲れを感じることもあるかもしれません。

人間にとってすべての「変化」はストレスになり得ます。1 回生にとっては、高校生活からの環境の変化があります。また、上回生のみなさんにとっては、オンライン授業中心の生活から対面授業中心の生活への変化があります。

このような時にはおつかれがたまりやすいものです。ぜひ、セルフケアをしてあげましょう。

セルフケアその1 睡眠をとる

おつかれがたまってきた時、まずしてほしいのは「睡眠をとる」ことです。土日をうまく使ってグッと眠ってください。心の疲れだと思われる場合、多くは身体も疲れています。体の疲れを取ってあげると、心の方にも活力がよみがえる場合があります。



セルフケアその2 「べき」「ねば」から距離を取る

「やるべき」、「やらねば」なことがたくさんあると思います。就職活動や課題、課外活動に関することなど…。ですが、心と身体が疲れているときには、それらの「やらなければならないこと」から少し離れて、気の向くことをしてもいいです。ただし、現代人が興じる遊び、たとえばインターネットやゲーム、ギャンブルも脳への刺激が強いのでほどほどにしてくださいね。江戸時代に生きていた人にもできていたような活動が一番おすすめです。自然に触れられるとなおよいですね。



セルフケアその3 ストレス日記をつける

ストレスから遠ざかりたいのに、ストレスについて記録するなんて？！と思われるかもしれません。しかし、ご存知のように私たちにとってストレスはとても身近でなくすることができないものです。自分が受けたストレスを言葉にして、記録を続けていきます。Twitter くらいの短文で十分です。こうすることで自分の受けやすいストレスに気がつきます。そしてストレスを受けた自分を否定せず、受け止めてあげることが大切です。



【参考文献】伊藤絵美『セルフケアの道具箱 ストレスと上手につきあう 100 のワーク』晶文社（2020）

下園壮太『「プチうつ」気分にはサヨナラする本』PHP 研究所（2007）

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: 深草・大宮・瀬田 こころの相談室総合受付 (075) 645 - 5777 (9:00~16:45)
3. 深草学舎のこころの相談室総合受付に来室してご予約いただくこともできます