



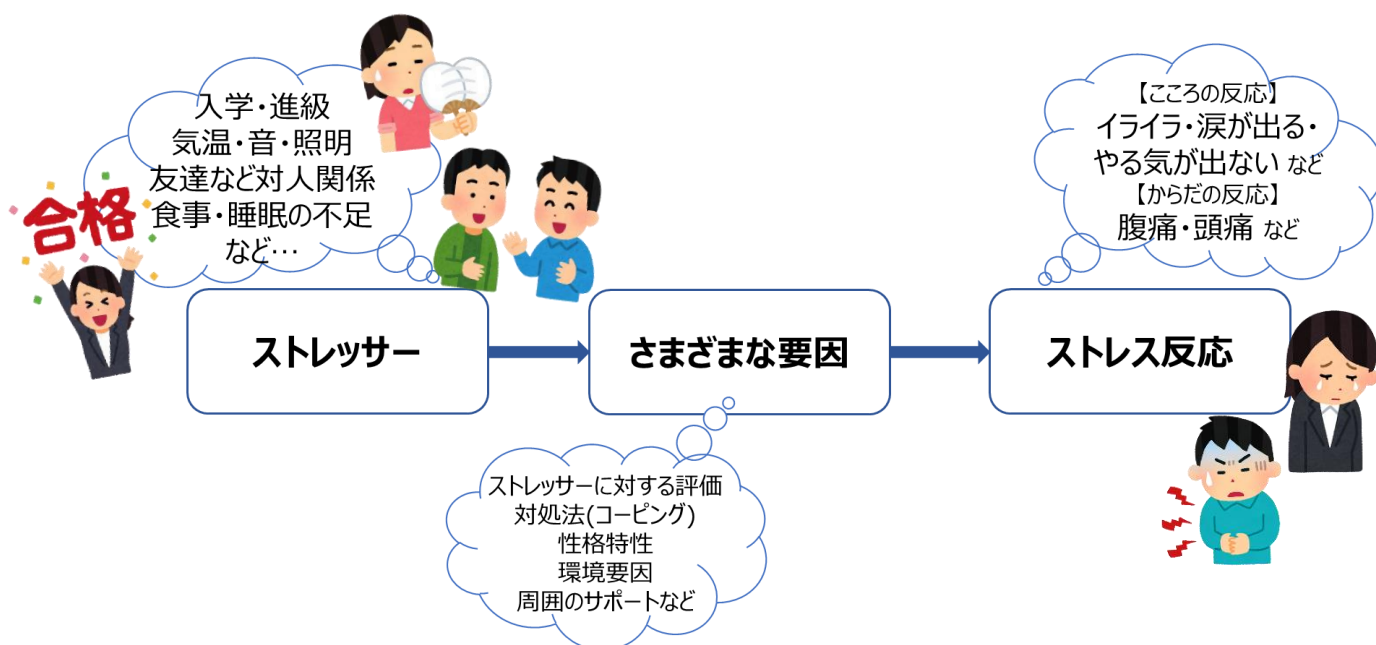
学生相談室だより



あっという間に前期も残すところあと 1 ヶ月となりましたが、学生の皆さんはいかがお過ごしでしょうか？暑い日が続き、心身共に疲れがでてくる時期かなと思います。日常生活には大小さまざまなストレスがありますが、“**ストレスって何？**”と問われると…明確に答えるのは難しい！身近なものとなっている“**ストレス**”について、改めて考えてみたいと思います。

◆ストレスって何？

ストレスとは、外界からのさまざまな種類の刺激や圧力(=**ストレッサー**)に対して、ある一定の反応(=**ストレス反応**)を示す過程ことです。



ここで注意が必要なのは、辛いことや不快なことだけではなく、楽しいことや嬉しいこともストレッサーとしての働きを持っていることです！また学生生活の中では、教室で授業を受ける際の環境(照明・騒音・人の密度など)も要因の1つになります。

(！) 次のページに“学生生活におけるストレッサー”の例を挙げています。自分の普段の生活を 24 時間分ざっと振り返り、何がストレス反応を引き起こしているのか？よく観察して探してみましょう！

◆ストレスのサイン

ストレッサーは学生生活のあらゆる側面に潜んでいますが、それは自分を成長させ、学生時代を豊かにしてくれるものでもあります。ただ、意外とストレスに気づきにくいものなので、頑張りすぎてしまうかもしれません。そこで**ストレスサイン**を知り、自分のストレスに気づけるようになると、適切に休むことができるようになります。

(！) 次のページに“ストレスのサイン”の例を挙げていますので、チェックしてみてください。



(！) 学生生活におけるストレス

ライフイベント要因	合格・入学、進級、引っ越し、旅行など
環境の要因 (住居/教室)	気温、照明、音、広さ・狭さ、臭い・香り、清潔さ・時間管理など
人間関係の要因	孤立・孤独、いじめ・ハラスメント、片思い・関係の深まり、 親子・きょうだい葛藤、上下関係など
役割上の要因	ゼミなどの役職、能力・適性、役職喪失(退部・引退)など
さまざまな欲求 の阻害	食欲・睡眠などの負充足、安全・健康への脅威、 心理的欲求(所有欲・支配欲など)の阻害



* 上記以外にも、意外とストレスになっていることはたくさんあります。
ストレスを全て避ける必要はありませんが、ストレスと上手く付き合うためにも、
自分にとって影響の大きいストレスを知っておくことができると良いですね。

(！) ストレスのサイン

【 こころのサイン 】

- ☐ 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- ☐ ちょっとしたことでも驚いたり、急に泣き出したりする
- ☐ 気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- ☐ 人づきあいが面倒になって避けるようになる

【 からだのサイン 】

- ☐ 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- ☐ 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- ☐ 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎてしまう
- ☐ 下痢したり、便秘しやすくなる
- ☐ めまいや耳鳴りがする

* なかなかストレスのサインを見つけられない時、対処法がわからない時は
ゆっくりお話ししながら学生相談室で一緒に考えてみませんか？



<参考図書> 大学の図書館にあります！

* 香月菜々子・古田雅明『キャンパスライフ サポートブック -こころ・からだ・くらし-』ミネルヴァ書房

* 齋藤憲司・石垣琢磨・高野明『大学生のストレスマネジメントー自助の力と援助の力』有斐閣

学生相談室からのお知らせ

◆7 月・8 月の開室日

7 月 5 日 12 日 19 日 26 日 / 8 月 30 日

* 7 月は通常通り、毎週火曜日に開室しています。

8 月は夏季休暇期間のため、1 日のみの開室です

* 開室時間：11 時～17 時 30 分 ※8/30 のみ 9 時 30 分～16 時

* 開室場所：保健室

◆予約の取り方

引き続きメールでの予約も受け付けております。(予約優先)

Mail: gakusei-soudan@tokyorissho.ac.jp

件名に「学生相談申込」、本文に下記の必要項目を入力してメールを送信してください。

<記入必要事項>

- ① 氏名・学籍番号
- ② 所属学科・専攻
- ③ メールアドレス
- ④ 相談希望日時（例：4 月 1 日 10 時～）

※授業の時間や不可能な時間がわかっている場合はお書きください。

※メールは予約専用です。ご相談はお受けできませんので予めご了承ください。

※お返事にはお時間をいただく場合があります。