

学生の皆さんへ 一こころの健康を保つために『ストレス』のこと①

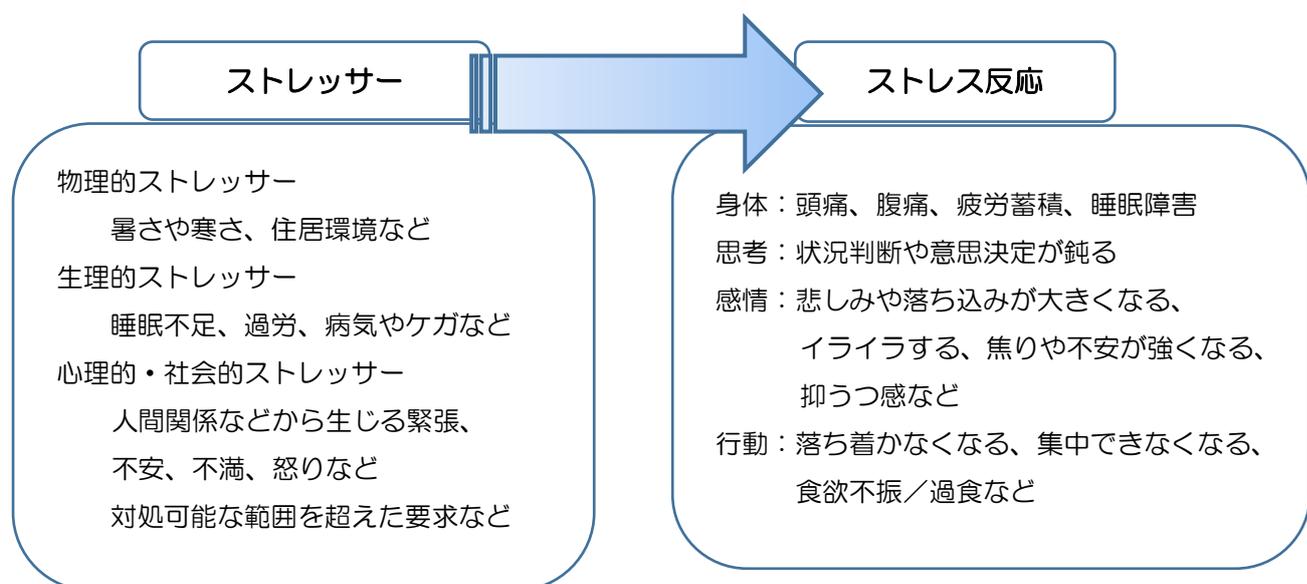
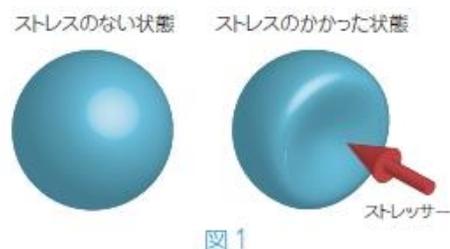
工学部学生支援室より、ご案内いたします。

今までとは異なる状況でスタートした令和2年度前期も、6月になりました。新しい環境に慣れてきたという人も、なかなか慣れることができず緊張や疲れを感じている人もいます。また、制限された生活が続いていることで、いつも以上にストレスや不調を感じている人もいるのではないのでしょうか。

今回のご案内から3回に分けて、「ストレス」についての情報を掲載したいと思います。

一般的によく使う「ストレス」という言葉は、もともと「外部からの圧力によって生じる物質の歪み」を意味する物理学用語でした。心理学では「ストレス」を「ストレス反応」と「ストレッサー」に分けて考えることがあり、例えばボールがよく使われます。ボールを押して変形した状態を「ストレス反応」、ボールを押しているものを「ストレッサー（ストレスの原因）」といいます。

人間で考えると、「イライラする」「焦りや不安を強く感じる」「頭痛や腹痛がある」「眠れない」「じっとしてられない」……といった心や身体、行動の変化が「ストレス反応」、その原因となる出来事や状況が「ストレッサー」です。「ストレス反応」は誰にでも生じるものですが、それが強すぎたり長く続いてしまい、不自然な状態のままになっていると健康にも影響が出てしまいます。



このように考えるとストレス=悪いものと捉えてしまいがちですが、実は、ストレスには「良いストレス」と「悪いストレス」があります。

良いストレスとは、夢や目標、良い人間関係など、勇気づけてくれたり、やる気を起こさせてくれる適度な刺激です。また、悪いストレスとは、心や身体が負担を感じたり、不快な気分になったり、やる気をなくしたりする過度な刺激のことで、持続してしまうと健康に害を与えてしまうこともあるものです。

皆さんの心身の状態、ストレス状態はどのような状態でしょうか？

コロナ禍における現在の生活は、前述のストレスの、どの要素にも当てはまり、大きなストレスとなっていることも考えられます。

もし心身の不調を感じている時は、ご自身のストレス、ストレス反応について、見つめ直してみるのもいいかもしれません。そのために誰かと話したり、学生支援室を利用するのも効果的な方法です。

学生支援室への相談は、引き続き電話相談をお勧めしています。

事情により来室される場合は以下の対応を行います。

- ・咳や発熱等の体調不良時にはご利用をお控えいただきます。
- ・マスクの着用をお願いします。（お持ちでない方は来室時にお声かけください。）
- ・入退室時の手指消毒をお願いします。（入口に消毒液を設置しています。）
- ・室内の換気の徹底をします。
- ・相談者とカウンセラーの距離を空けるように配慮します。

尚、状況に応じて支援室から予約日時の変更やキャンセルをお願いする場合があります。また、予告することが出来ずに支援室を閉室することも考えられます。（万が一、急な閉室となった際は、後日支援室よりご連絡させていただきます。）

学生の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

学生支援室 024-956-8651（直通）

今回は、ストレス対処（ストレスコーピング）についてご案内したいと思います。