

「ストレス」という言葉をよく耳にしませんか？
 学生生活でも、ストレスとの付き合い方は大切です。
 物事がうまくいかなかったときや勉強の負担が大きいときだけでなく、入学や進級など環境が変わるときにも「ストレス」を感じることがあります。

ここでは、ストレスやストレス反応、ストレスとの付き合い方について説明したいと思います。

ストレスとは？

ストレスとは、ものに圧力が加わってひずんだ状態を表します。例えば、右の図のように、ボールに圧力が



かかってひずんだような状態のことをいいます。
 このとき、ストレス状態を引き起こす要因を「ストレッサー」といいます。人間関係や忙しさ、気温の変化など、私たちの身の回りの刺激の全てがストレッサーに当たります。

ストレスとは、ストレッサーが加わって、心身に負荷がかかった状態だと考えられます。

ストレスの程度

過度なストレスは心身の不調やうつ状態を招きます。では、ストレスは少なければ少ないほどよいのでしょうか？ ストレスが少なすぎる状態は、刺激

が少なく退屈すぎてしまい、かえって効率が悪くなったり、やる気が起きなくなったりします。

適度なストレスは、やる気を高めて日々を生き生きと生活することに繋がります。

ストレス

小

■**ストレスが全くないか、小さい**
 ストレスがない代わりに毎日が「退屈」。
 能力が悪く成果は上がりません。

■**ストレスが適度**
 ほどよいストレスはやる気を高め、物事の成果が上がりやすくなります。

■**ストレスが大きい**
 ストレス反応（身体の変調）が現れます。動こうと思っても心身の調子の波があり、継続できないことがあります。

■**ストレスが過度**
 更にストレスが大きくなると、心身の不調がはっきりと現れます。やる気が全く出ず、絶望的なことばかり考えて「うつ状態」になることもあります。

大

ストレス反応

ストレス状態が続くと次の表にあるようなストレスサインが出てきます。

真面目な人、何事も一生懸命な人ほど、手を抜くことができず、ストレスを強く感じることもあります。こんなサインが2週間以上続くときには、自分の生活を点検してみる必要があります。

身体の反応	心の反応	行動への影響(変化)
<ul style="list-style-type: none"> ・食欲がなくなる ・疲れやすい ・常に疲れを感じる ・集中力が続かない ・肩こり ・頭痛 ・動悸・息切れ・過呼吸 ・便秘・下痢 ・不眠・朝起きられない ・身体が動かない 	<ul style="list-style-type: none"> ・緊張 ・不安 ・恐怖 ・やる気が出ない ・楽しくない ・すぐ落ち込む ・今まで楽しかったことが楽しくなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ・特定の物事への依存が強まる ・食べ物(食べ過ぎ) ・タバコ ・酒 ・ギャンブル ・浪費 ・その他

ストレスを減らすための3つのR

ストレスから自分を守るための「3つのR」をご紹介します。



1. レスト Rest (休憩)

心身を休めるための時間。忙しい毎日でも、休めるときには休んで、上手に休憩を取りましょう。

2. リラクゼーション Relaxation (癒し)

リラクスの時間。アロマや入浴、軽い運動やストレッチなどで心身の緊張をほぐしましょう。

3. リクリエーション Recreation (趣味)

気晴らしの時間。好きなこと、夢中になれるものに打ち込んでみましょう。

他にも、誰かに話してみる、ペットと触れ合う、自分の考え方のクセを点検すること等もお勧めです。

♪ カウンセリングセンターではストレスチェックなどをご用意しています。ストレスが続いていたり、溜まっているときは、ぜひご相談ください。