

ストレスに 対処するために



誰しも、日々の生活の中で、多かれ少なかれストレスを感じることもあると思います。ストレスが強くなると、身体やこころの健康を害してしまうこともあります。このリーフレットを読んで、ストレスに対処する方法について学びましょう。

お茶の水女子大学

学生相談室

1. 自然なストレス反応

ストレスが強くなってくると、心や身体はストレスに対して反応します。これは自然なことです。心身の健康を害してしまう前に「このストレスに対処する必要がある」ということを教えてくれる防御反応なのです。次のような身体や心の変化を感じたらストレスがたまってきているサインかもと考えてみてください。

身体の変化

- 疲れやすい
- 肩、首、背中、腰のこり
- 眠れない、眠りが浅い
- 食欲がない、食べ過ぎる
- 頭痛、めまい
- 胃の痛み
- 下痢、便秘

等

こころの変化

- やる気がでない
- 落ち込みやすい
- イライラする
- 頭がはたらかない
- 集中できない

等



2. ストレスをためない考え方

自分の考え方を見直すことによって、ストレスをためにくくすることができます。次のような考え方を試してみてくださいはどうか？

頑張りすぎない

人は、「がんばれ！」「がんばろう！」と言って自分や他人を励ますことがあります。確かに頑張ることが必要なときもあります。しかし、それが無理な頑張りになってしまうと、長く続けることができなくなります。適度に「力を抜く」ことは、長くやっていくためには必要です。

満点ではなく合格点

完璧にやろうとしすぎると、少しくまういかなくなっただけで、全てがうまういかなくなったと感じてしまうことがあります。そんなときには、それぞれの課題について最低限はどれくらいかを考えて、「まずは合格点が取れるぐらいにやってみよう」と思ってみると、少し気持ちが楽になるかもしれません。



3. 忙しい時の対処法

忙しくなりすぎてしまい、疲れやストレスがどんどん溜まって、どうしようもできなくなってしまうことがあります。そんなときは、次のようなやり方もあります。

TO DO リストをつくる

頭の中に気がかりなことが常にあると、こころは休まる時がありません。また、その気がかりなことが漠然としている場合、そこから不安も感じやすくなります。そんなときは、To Do リストを作ることをお勧めします。リストを作ることで、「やらなきゃ、やらなきゃ」と考え続けなくてもよくなりますし、一つ一つ片づいていくとすっきりします。

◇ TO DO リストのつくり方

- ① 思いつく限り「やること」を書き出す
- ② 「やること」のうち、やり易いもの、締め切りが近いものからやっていく
- ③ やり終わったものは、リストから消していく

「休養」という予定をいれる

常に忙しいという人は、自分の一週間の予定を書きだしてみましよう。朝から夜まで用事が入っていたり、1週間のうち休みが1日もなかったりしたら、ストレス状態になるのは当たり前です。「休養」という予定を、週のどこかに1回は入れてみてください。「休養」は自分でも作ることができます。

4. ストレスを和らげる生活習慣

◇睡眠や休息

◇バランスの良い食事

◇軽い運動

◇入浴

◇趣味等、好きなことをする

ストレスを和らげるために、「絶対に〇〇しなければ」と考えると、それ自体がストレスになることもあります。意識的にリラックスできない時には、寝床で好きなことをしてゆっくり過ごすだけでもいいでしょう。

5. ストレスでパンクしそうな時に

もし、身体や心の不調を感じたときには、学生相談室や保健管理センター、外部の医療機関に相談することができます。また、ストレスが溜まりすぎてしまったときは、「ストレス源から離れる」という選択肢があることを覚えておいてください。例えば、“行かない” “会わない” “メールを見ない、返さない” という選択をしてもよいのです。

学内の相談機関

学生相談室

人間文化創成科学研究科・全学共用研究棟
2階
gsoudan@cc.ocha.ac.jp
月～金
10時～16時
(予約は16時30分まで)

保健管理センター

食堂東側
03-5978-5156
月～金
10時～16時30分
(健康相談時間)