保健だより２月

こころもメンテしよう

体がだるい、眠れない、イライラする・・・・・・、こころの健康が気になるときに。

ストレスを感じやすい状況

あなたが今、「何となく調子が悪い」と感じるとしたら、もしかしたら、ストレスのせいかもしれません。頑張りすぎているのかもしれません。
私たちがストレスを感じやすい状況としては、次の4つがあります。
思いあたるものはありませんか?

- 試験、宿題、人前での発表などがある
- 友達や家族とケンカしたり、もめている
- 引っ越しや転校、親の離婚などで生活環境が変わった
- ペットや友達、家族など親しい人が病気になったり、亡くなったりした

こうしたストレスの受け方は人それぞれ。強く感じる人もいれば、そうでない人もいます。ここで大切なポイントは、一つひとつのストレスが大したことではなくても、いくつかのストレスが重なるときは注意が必要です。
たとえば大切な試験と引越しが重なり、家族ともうまくいかないといったときは、とてもたいへんです。できるだけ負担を減らすことが必要です。

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

体のサイン

- 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

ストレスは早めの対処が大切

ストレスのサインに気づいたら、できるだけ早めに対処しましょう。
一人でガマンしないで、友達や家族に話しましょう。

自分でできるストレスケアにトライしてみるのもおすすめです。誰かに話したり、気分転換をしたり、ゆっくり休むなどすることで、こころも体も軽くなっていくなら、まず心配ありません。今抱えているストレスは、自分でコントロールできる範囲といえそうだからです。

もしも、眠れない日が続いたり、こころの不安定な状態が数週間も消えない、何もする気になれない、すぐに疲れてしまう、というときは一人で頑張ろうとしないこと。大きすぎるストレスで、こころが折れてしまったのかもしれないからです。
そんなときは、今のつらさを家族に話して、こころの専門家に相談しましょう。

不眠や過眠、集中力の低下、イライラ、気分の落ちこみ、過食、眠気などで、生活に支障をきたすようであれば、保健管理センターに相談する、専門機関（心療内科・精神科）を受診する等をお勧めします。

保健管理センター学生相談申し込みはこちら⇒（メール）hokekan@kenroku.kanazawa-u.ac.jp，あるいは（電話）076-264-5255

春休み中も Zoom や Skype,電話で相談できます。気軽に申し込んでください。

金沢大学保健管理センターNO．467

こころもメンテしよう（厚生労働省）（https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/）を加工して作成