

ストレスとの付き合い方

ストレスとは、こころが感じるプレッシャーのこと。ストレスは、決して悪いものではなく、外部から私たちのこころに働きかける作用の総称です。何とかうまくやっていこうとする気持ちがあるからこそ、私たちはストレスを感じます。テストの前などは、多少のストレスがあったほうが集中力とやる気が高まって、持てる力を発揮しやすいという良い面もあります。しかし、ストレスが大きかったり、長く続いたりしすぎると、こころだけでなく体の調子も悪くなってくることがあります。ストレスとうまく付き合うことは、様々な病気の予防になるだけでなく、充実した生き方にもつながります。



ストレスのサイン

自分のストレス状態に気づかないで、こころの調子をくずしているのに、そのまま頑張り続けてしまうことがあります。とくに、何かに向かって頑張っているときほど、ストレスに気づきにくいものです。そこで、ストレスのサインを知っておくことが大切になります。早めにストレスに気づいて、適切に休むことが、こころと体の健康には大切です。



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
- 人付き合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る、逆に食べすぎてしまう
- 下痢や、便秘になりやすくなる
- 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。一人で我慢しないで、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。

こころと体の セルフケア

体を動かす



運動には、ネガティブな気分を発散させたり、こころと体をリラックスさせ、睡眠
リズムを整える作用があります。特に効果的なのは、有酸素運動です。近所を散
歩したり、緑の多い公園などで、ちょっとアクティブに過ごしたりするだけでも
効果があります。頑張りすぎるとかえって疲れてしまうので、「スッキリした！」
と思えるくらいの軽さを目標に。少しずつでも継続することが大切です。

今の気持ちを書いてみる



もやもやした気持ちを抱えて苦しいときは、
それを「紙」に書いてみましょう。書くことの
効果はおもに 2 つ。1 つは今抱えている悩み
と距離をとって、客観的に見られるようにな
ること。もう 1 つは、書いた文章を読み直す
ことで、それまで思いつかなかった選択肢
に、自分で気づけるようになることです。

腹式呼吸をくりかえす

不安や緊張が強くなると、「ハアハア」と息が上がり、心臓がドキドキ
してくることがあります。こんなときこそ意識して「深い呼吸」を
心がけてみてください。

腹式呼吸の方法

まず、リラックスしておなかに手を当てます。
呼吸の基本は「ちゃんと吐く」ことから。まずは「1・2・3」と頭の中で数えながら、
ゆっくりと口から息を吐き出します。息を吐き出せたら、同じように 3 秒数え
ながら、今度は鼻から息を吸い込みます。これを 5～10 分くらい繰り返します。
息を吐くときにおなかが平らに、息を吸うときにおなかが膨らむことを意識
して呼吸すると、より深い呼吸ができるようになります。



失敗したら笑ってみる

「笑い」はこころを軽やかにして、つらい日々を乗りこえる力をつけてくれます。どんなにシリアスに見える出来事でも、見方を変えると、笑える側面があるもの。それに気づくと、物事がグッと楽になるのです。決して悪ふざけなどとはイコールではありません。繰り返しやっていくと、バランスの良い物の見方と、広い視野がだんだんと身についてくるのです。



音楽を聴いたり、歌を歌う



「音楽」は、ごく自然に、人のこころと体を癒してくれます。思い出の詰まった曲を聴くと、思わず泣いてしまうことがあるように、言葉にできない感情を表現するきっかけを、音楽がつくってくれることもあります。歌うのが好きな人は、カラオケボックスなどに行って、思い切り発散してみては？ 

「なりたい自分」に目を向ける

問題を抱えていると、自分の弱さや欠点ばかりに目が行きがちですが、「できていること」のほうに目を向けて、自分の力をもう一度信じましょう。そして、「こんなふうになるといいな」と、今あなたが思っている理想を思い浮かべてください。具体的なイメージが浮かんだら、その第一歩になる、小さいけれども重要と思える目標を立てて、実行します。実行しやすく無理なくできそうなことから始めるのがポイントです。

目標をクリアできたら、自分をほめてあげましょう。

こうやって、1 つずつクリアしていけば、自分の力で自信を取り戻していくことができます。



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たり、こころの専門家に相談しましょう。

学内の相談先

保健管理センター 学生相談室

詳しくは
HPへ

