



一日の寒暖差は大きいですが、日中は過ごしやすい気候になってきましたね。
後期が始まり、剣祭も終わり、駆け抜けた一か月だったのではないのでしょうか。
毎日を頑張りすぎて、「心と身体が疲れたなあ」と感じるときはありませんか？



楽しくてもストレスになることがある

新しい出来事は、期待感や意欲を高め、人間関係や考え方などの広がりをもたらしてくれます。一方で、ストレスになることもわかっています。新しい出来事に対処し、慣れていくために緊張状態が続くためです。特に、楽しさやワクワクする気持ちは、疲れや不安を見えなくしてしまうことがあります。



自分のストレス反応に気づいたら...

乗り越える一歩の例：

★ホッとできる時間を作ろう ★人と連絡を取ったり話したりしてみよう
一人で自分を助けようとする、かえってしんどくなることがあります。思いがけないアイデアをもらったり、話すうちに自身で気が付くこともあるでしょう。相手が気を張らなくていい人であれば、ホッとする時間も持つことが出来て一石二鳥です。

ストレスのセルフチェックをしてみよう

自分が今どのくらいストレスを抱えているか、無理しているかに気付くことは決して簡単なことではありません。ストレス反応のあらわれ方は人によって違いますが、大きく分けると以下ようになります。当てはまることはありませんか？

ストレス反応の現れ方

- (1) 身体の変化 → からだの節々の痛み、動悸・息切れ、頭痛発熱、食欲低下、便秘・下痢など
- (2) 行動面の変化 → 怒りの爆発、泣く、引きこもる、孤立、過食や拒食、飲酒量の増加、集中困難、ストレス場面の回避など
- (3) 心理面の変化 → 不安、イライラ、恐怖、落ち込み、緊張、無気力、思考力・判断力・決断力の低下など



(参照：厚生労働省 こころの耳)

お気軽に

相談室をご利用ください

相談室は、人間関係の悩み、勉強や将来の不安、自分の性格について気になることなど、様々な相談に応じています。また、精神科や心療内科の受診についての相談や、受診後のフォローなどもしています。急ぐ時は、健康増進室、医務室、障害学生支援室、保健室でも相談できます。

	草薙キャンパス	小鹿キャンパス
利用時間	(月)~(金) 10時~16時	(木) 11時~15時 (金) 10時~16時
場所 (リモート可)	一般教育棟1階 (2102-3,2101)	教育棟3階 面接室
予約方法	soudan8@u-shizuoka-ken.ac.jp ☒メールで お名前と希望日時を お知らせください	保健室へ 来室または電話で 予約をしてください ☎(054)202-2624

