



学生相談室だより

2015年7月
学生相談室
第1号

皆さん、こんにちは。今年度より(不定期ですが・・・)保健室と学生相談室から皆さんに向けて、健康に関する情報やこころに関する情報を発信していきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

ストレスって何だろう



あと少しで夏季休暇です。長い休みなので、のんびりしてみたり、普段できないようなことにチャレンジしてみたり、それぞれ有意義に過ごせると良いですね。でも、普段とは違う生活を送る中でリズムが崩れ、思わぬストレスがたまってしまうこともあります。

そもそも、私たちが日常でもよく使う“ストレス”とは何でしょうか？私たちの心と身体をゴム風船に例えて考えてみたいと思います。ゴム風船を上から手で押さえると、へこんでしまいますよね。ストレスとは、この「ゴム風船がへこんだ状態」を指します。そして、「圧力を加えるもの(この例では“手”)」のことを“ストレッサー”と呼びます。なので、私たちが日常でストレスと呼んでいるもの…「今日は本当に暑いなあ」、「勉強が忙しくて遊びに行けない」、「友達とけんかをしてしまった」などはストレッサーであり、そのことによってへこんだ状態の心や体が、ストレス(状態)なのです。しかし、ここでは分かりやすくストレッサーも含めて“ストレス”と呼ぶことにします。

さて、ほどほどの圧力であれば、それが取り除かれればゴム風船はまたもとの形に戻ることができます。しかし、大きな圧力が繰り返し加えられてしまうと、風船はゆがんだり割れてしまったりします。それは私たちの心や身体も同じで、大きなストレスがあると、心身に不調が生じてしまうことがあります。そうならないためには、できるだけストレスを発散させる必要があります。どの発散方法が有効なのかは個人差があるので、必ずこの方法が良いというものがあるわけではありません。しかし、例えば「ゆっくりと休養・睡眠を取る」、「ストレッチや散歩など適度な運動をする」、「好きな本を読む、お気に入りの音楽を聞く」、「人にグチを聞いてもらう」などは、手軽にできるストレス発散法としてよく挙げられます。そしてもちろん、ストレスが大き過ぎる時には、ストレスそのものを小さくしたり、取り除いたりする、という方法を考えることもあります。

「良いストレス発散法が思いつかない」、「ストレスが大きすぎて自分だけでは対処できない」と思っている人は、学生相談室で相談することで解決の糸口が見えることもあります。ぜひ、お気軽にお訪ねください。

〈カウンセラー：若井・小池〉



学生相談室の場所

津田沼校舎 1号館 2階 / 新習志野校舎 12号館 2階