

こころとからだのケア vol.2

緊急事態宣言が全面解除されてから1ヶ月以上経ちました。先月には県外移動自粛も解除されるなど窮屈な生活から解放され、少し気持ちが軽く、楽になったと感じた人も多かったのではないのでしょうか。しかしながら、遠隔授業の課題に追われたり、『新しい生活様式』といった以前と異なった生活への適応、第二波の懸念など日々新たなストレスを抱える状況でもあります。また、張り詰めていたものが緩んだ時には心身の疲れが出ることもある為、日頃から自分自身の心身の状態をチェックすることが大切です。そこで今回は、自分自身の心身の健康を振り返り、今後の生活に役立ててもらえるよう簡単なストレス度チェック表を載せることにしました。後半には皆さんが様々な環境の変化と上手く付き合っていくために重要なストレスについてのお話も載せてありますので、是非読んでみてください。

ストレス度チェック(ストレスに気付こう)

最近のあなたの状態についてうかがいます。あてはまる項目に✓を付けてみてください。

	項目	チェック
1	ひどく疲れている	
2	だるい	
3	集中できない	
4	気が張りつめている	
5	不安だ	
6	落ち着かない	
7	ゆううつだ	
8	何をするのも面倒だ	
9	気分が晴れない	
10	孤独を感じる	
11	イライラする、カッとなりやすい	
12	食欲がない、あるいは食べ過ぎる	
13	よく眠れない(寝つきが悪い、途中で起きてしまう、悪夢など)	
14	身体の調子が悪い(頭痛、腹痛、吐き気など)	

職業性ストレス簡易調査票を元に改変



まずは自分のストレスに気付くことが大切です。気付くことで、適度な発散が行え、対処法も考えやすくなります。また、コロナ禍の非常事態ですからストレスを感じるのも当然のことと言えますが、ストレス過多にならないように定期的なチェックも有効です。チェックをしてみて、数が多かったり、自身の状態が気になった方は、無理をし過ぎず、必要な場合はお気軽に学生相談室までお問い合わせください。

ストレスとは??

一般的には「ストレス」という言葉はよく使われていて馴染みのある言葉ですが、心理学的にはストレスは「ストレスラー（ストレス要因）」と「ストレス反応」、そして「ストレス耐性」に分けられます。

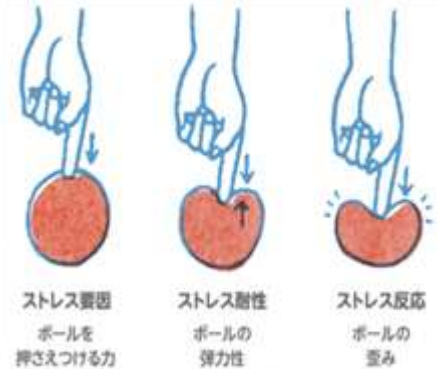
ストレスラー ……ストレスの原因となる様々な刺激、出来事

大学生活、病気、バイト、人間関係、気候、騒音、臭い、旅行、恋愛、結婚、引っ越しなど嫌なことだけに限らず楽しいことも含めた環境の変化の全般をストレスラーと呼ぶ。

ストレス耐性 ……ストレスを跳ね返す力

様々な視点で物事ごとを見る柔軟性やストレス発散法などの対処法を持つことなどを言う。

ストレス反応 ……ストレスを受けた時に心身に起きる反応



(厚生労働省:こころの耳 HP より)

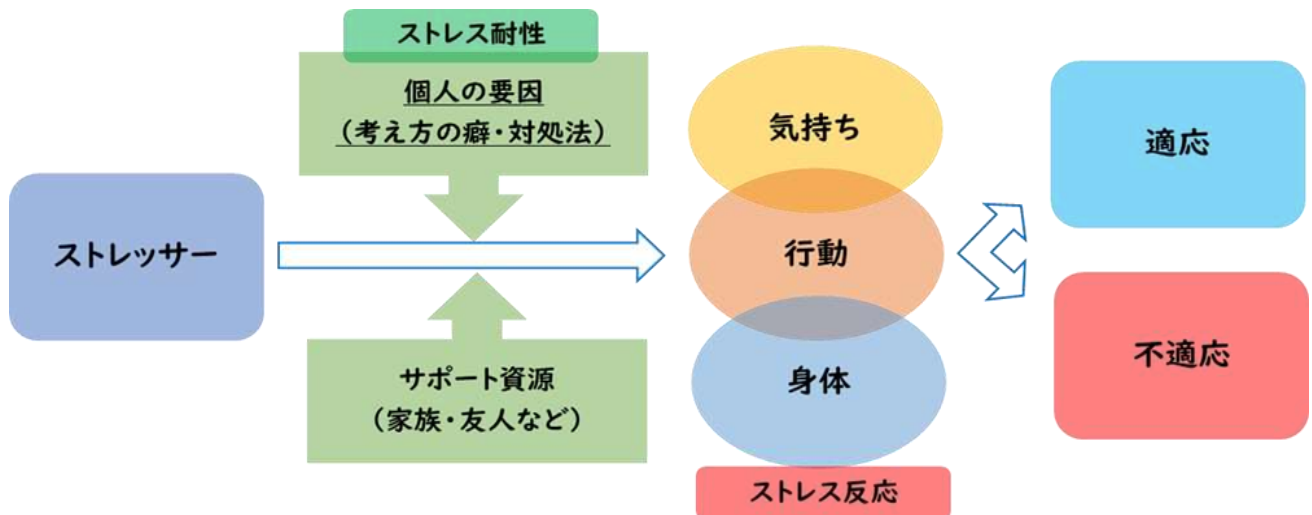
「身体・気持ち・行動」の3つに分けられ、反応の出方には個人差がある。

身体	頭痛、腹痛、胃痛、発熱、疲れやすい、だるい、体のこわばり、不眠・早朝覚醒、食欲がわかない、吐き気（嘔吐）、便秘・下痢、胸が苦しい、過呼吸、動悸、めまい、耳なり、震え、発汗、肌荒れ、口渇、円形脱毛など。
気持ち	不安、恐怖、落ち込み、憂うつ、寂しい、緊張、焦り、イライラ、怒り、無気力、感情がわかない、孤独感、疎外感、罪悪感、悪夢を見やすい、マイナス思考で頭がいっぱい、決断できない、など。
行動	集中できない、ミスが増える、落ち着かない、ぼーっとする、口が悪い、人や物にあたる、意地悪をする、不機嫌、泣きやすい、口数が減る、人を避ける、生活リズムの乱れ、暴飲暴食、抜毛、依存傾向（アルコール、たばこ、ギャンブル）など

etc

ストレスのメカニズムを理解する

ストレスラーが同じでも上手に対応できる人もいれば、ストレスを強く感じ不適応を起こしてしまう人もいます。これはストレスラーをどう捉えているのか、そしてストレスラーに対処可能であるかといった上述した「ストレス耐性」や、家族や友人など支えてくれる存在や物（サポート資源）によって異なり、ストレス反応も個人によって異なります。一般的にストレスというものは悪いもののように思われがちですが、適度な刺激や環境の変化は自身のやる気を起こさせてくれる効果もあります。ストレスそのものをなくすのではなく、ストレスへの上手な対応を身に付けたり、周囲のサポートも得たりしながら、ストレスに上手く適応すること=ストレスマネジメントが大切です。



(NIOSHの職業性ストレスモデルを元に一部改変)

ストレスと上手に付き合おう

まず自分がどういう状況でストレスを感じやすいかを理解し、その状況に対してどう対処・対応するかを考えます。ストレスへの対処法は、人によって異なるところも多いですが、以下に基本的なセルフケアである3つのR、考え方を工夫する、誰かに相談する、などいくつかの方法を載せました。また、リラクゼーションについては以前ご紹介した[呼吸法](#)と[筋弛緩法](#)がありますので興味のある方は試してみてください。

<セルフ(自分)ケア>

① まず、自分のストレスに気付くことが大切



② 3つのR

● Rest (休息・休養)

…無理をせず、十分な睡眠、栄養バランスの良い食事、ゆっくり体を休ませる。

● Recreation (娯楽・気晴らし)

…趣味や楽しみなどの気分転換。普段と環境を変えるとより良い。

● Relax (リラクゼーション、癒し)

…音楽、お風呂、アロマセラピー、ストレッチ、呼吸法など。



③ 自分の考え方や行動を少し変えてみる(問題解決法、認知再構成法など)

④ 誰かに話す、相談する

これらの方法は、ありきたりのように思えるかもしれませんが、普段から意識して備えていればより良い心身のバランスの維持につながり、損なわれるとそれを崩しかねない大切な要素や方法です。その中でも、今回は、心理学の認知行動療法の1技法でもある、問題を解決する方法(問題解決法)について、以下に少し触れたいと思います。

問題解決スキルを身につける

問題解決スキル

(あきらめないで、一つひとつ)



問題解決の手順

1. 問題を明確にする(具体的な目標設定)
2. 解決方法をできるだけたくさん挙げる
※数の法則:とにかくアイデアを出す
※判断の遅延:できるかどうか、良いか悪いかは後回し
3. それぞれの解決法の長所・短所を考える
※解決できるか・実行できるかを点数化
4. 3を踏まえて、実行しやすい方法を選ぶ

こころのスキルアップ・プログラム ～認知療法・認知行動療法の視点から～

(例)

問題の明確化	明日締め切りレポート(10枚)提出する			
解決方法	長所	短所	解決	実行
① 今からやる	確実に終わる	大変、間に合わない	10/10点	4/10点
② 友達に助けを求める	ヒントがもらえ時間短縮に繋がる	友だちに迷惑をかけるかも	6点	7点
③ 先生に期限を延ばしてもらうよう頼む	余裕をもって落ち着いて取り組める	減点にはなってしまう	7点	9点
実行	先生に期限を延ばしてもらうよう頼む			

ストレスなど気になることがあったら

学内における、こころのケアに関する連絡先

- 窓口:学生相談室(本キャンパス) 0285(20)8118 *直通
(大行寺キャンパス) 0285(26)2513 *学生課と共通
- 時間:9:00~16:00 (11:30~12:30を除く)



*まずは学生相談室にご連絡ください。相談室スタッフが対応いたします。

(現在は、原則電話での相談を行っています。相談方法についてもお相談ください。)

*なお、相談内容によって学内カウンセラーによる相談を受けることもできます。(予約相談)

相談の内容は固く守られますので、安心して相談してください。

*また、特に身体面の不調が気になる方は、健康管理室でも相談を受け付けています。

(本キャンパス:0285(20)8105/大行寺キャンパス:0285(26)2514 ※時間は学生相談室と同じ)

白鷗大学カウンセラー一同