

学生相談室だより

2022年9月 学生相談室 発行

ストレスマネジメント

コロナが蔓延して約2年が経ちました。感染対策をしながら、時には色々なことを我慢しながら過ごしてきた2年だったかもしれません。我慢が続くと、身体や心にはストレスがたまりやすくなります。過度なストレスは、身体や心に良くない影響をもたらします。今日はそんなストレス対処法についていくつか紹介します。

【ストレスマネジメントって何??】

身体や心に悪影響を及ぼすストレスに対して、どのように対処し、どのように付き合っていくかを考えることをストレスマネジメントと言います。



【代表的なストレス対処法】

あなたは普段どの対処法をしていますか？ストレス対処法にはいろいろな方法があります。他の対処法もためしてみてくださいね。

問題焦点型 …問題や課題そのものをなんとかしようとする

情動焦点型 …ストレスを人に話すことで発散するやり方

気晴らし型 …カラオケ、映画、スポーツ、ゲームなどで発散

社会支援型 …他者にアドバイスやサポートを求める

見方を変えるやり方 …ストレスに対する見方を変える

例)試験は「苦痛」ではなく、「成功するための試練」だと考える



*カウンセラー

(臨床心理士・公認心理師)

小田切 昌代 (おだぎり まさよ)

安部 久美子 (あべ くみこ)

工藤 舞 (くどう まい)



*開室時間

平日 9:00~17:00

※水曜 9:30~15:00



予約やお問い合わせは下記まで

受付：PAL3階 保健センター

または

PAL3階 学生相談室

電話：011-387-9154

e-mail: gakuso@hokusyo-u.ac.jp

予約フォーム

QRコード



*学生相談室の利用は予約されることをお勧めします。空いていれば当日も可。

月間スケジュールは、学内掲示板及び大学ホームページに掲載されています。