

『適度なストレスは人生のスパイス』 by



保健センター
学生相談室

だより冬号

ストレスとは... セリエ
外からの圧力によって生じるゆがみ

厚生労働省の考える
“ストレス”



「ストレス=悪は誤解！」
適度なストレスはよりよい
パフォーマンスを
生むこともあります
例えばプロのアスリート
心拍数UP→興奮・集中力がUP



ストレスが長期に続くときは要注意
ひとつひとつは小さなストレスも
放置すると大きなストレスに

あなたがストレスに気がつくのはどんな時？

こんなこともストレスです...

- ・雪で歩きづらい
- ・タバコのおいがいや
- ・SNSの未読がたまる...

ストレスに気がつけるとすばらしい

心理

イライラ
落ち込み
不安



行動

怒りの爆発
攻撃 頭痛
拒食・過食



身体

不眠 動悸
嘔吐 下痢
疲労



実害（肉体的・経済的・社会的）
を伴うストレスはNG
やばいストレスからは
全力で逃げよう



自分で自分のご機嫌をとろう
ストレスは気合でなんとかしな
い

ストレスの対処法 3つのR

- ・レスト (Rest) : 休息、休養、睡眠
- ・レクリエーション (Recreation) :
運動、旅行のような趣味娯楽や気晴らし
- ・リラックス (Relax) :
ストレッチ、音楽などのリラクゼーション
「しんどい」「眠い」は休もうのサイン
「笑い」「楽しい」は穏やかな気持ちになる

「物事の受け止め方を変えてみる」

柔軟で合理的な考え方を心がけることで自分の考え方のクセ
に気が付くかも

「ソーシャルサポート（社会的支援）」

人と人との支えあい おしゃべりや相談はとても大切
家族や友人に相談できない時は学生相談室や保健センターも
ご利用ください

小さなことでいいんだよ...

- ペットの匂いをかぐ
- もふもふわふわを撫でてみる
- 好きなパン屋さんに行ってみる
- 散歩やランニングをする
- エスコで日ハム戦を観戦する
- ドラマを見て思いっきり泣く
- あったかい煮込み料理を作ってみる
- 湯舟にお湯をためてゆっくりお風呂に入る
- 1日かけて掃除をする
- とにかくゆっくり寝る



保健センター☒

学生相談室☒



参考図書

- 眠れなくなるほど面白いストレスの話 ゆうき ゆう監修
- セルフケアの道具箱 伊藤 絵美
- コーピングのやさしい教科書 伊藤 絵美