

学生何でも相談室だより

第3号 2020年10月30日 電気通信大学学生支援センター 学生何でも相談室



ストレスと付き合う方法について

皆さんこんにちは。カウンセラーの対馬です。

後期が始まりました。日が落ちるのも早くなり、寒くなってきましたね。大学では例年と違った生活に慣れなければならず、今後どうなっていくのかなと不安を感じる方も多いのではないのでしょうか。

今回は、体・行動・心の側面に注目しながら、ストレスとの付き合い方をご紹介します。気になる箇所だけでも、ぜひ読んでみて下さい。体がだるい・なぜか辛い・朝起きることがしんどいなど不調を感じていらっしゃる方、もちろん、後期がんばるぞ！と頑張っている方も、最近の生活を振り返りながら、ストレス対処の参考にいただければと思います。

体をリラックス

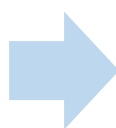
ストレスがかかると体が緊張します。そのため、体の緊張を緩めてあげると、ストレスは和らぎます。

そこで一つ、どこでもできる方法をご紹介します。疲れがとれない・なんとなく不安・なかなか眠れない方におすすめです。

【グーパーストレッチ】



息を吸う



息を吐く

こぶしを握り、手にギュ〜ッと力を入れる。そのまま2〜3秒間キープする。

一気に力を抜いて、こぶしをふわっと開き、そのまま緩んだ感じを味わう。この動きを2〜3回繰り返す。

行動を変える

皆さんはストレス対処法といったら、思い浮かぶことはありますか。いつもやっていることが、効かないなんてこともあるのではないのでしょうか。状況に合ったストレス対処で気持ちを落ち着けたり、やり過ごしていけるといいですよ。例えば・・・

- ・コンビニに甘いものを買に行く
- ・いつもより早い時間に起きてみる
- ・お風呂に長く浸かる
- ・ただただ、ぼーっとする
- ・思っていることを紙に書き出す
- ・友達と会って話を聞いてもらう

このように一度、書き出してリスト化しておくとう高ストレス状態を感じた時に見返すことができるのでおすすめです（随時付け足して行って、効果があつたか書くとなおよいかもかもしれません）。



心を“今”に向ける

うまくいかない、嫌なことがあった、思うようにいかないなど、そんな時は物事も自分のことも否定的に考えてしまいがちです。そうすると、気持ちが暗くなったり、イライラしたり、孤独を感じるなど、心が疲れていきます。過去や未来のことを考えすぎている自分を、今この瞬間に立ち戻らせてあげましょう。

「～したらどうしよう」「～かもしれない」と不安や心配が頭でいっぱいになったら。
→「失敗したらどうしよう…と考えた」、と付け足し、声に出して何度か繰り返して言ってみましょう。イメージと現実の区別がつかない状態を切り離すことがポイントです。



学生何でも相談室 予約のとりかた

学生何でも相談室では、学生生活を送るうえで生じる様々な悩みなど、専門のカウンセラー（臨床心理士・公認心理師）が相談に応じています。ご相談内容がまとまらなくても、どのようなことに困っているのか一緒に考えることもできます。

お話してみたいなと思った際は、いつでもいらしてくださいね。

- ◆ 窓口：B棟1階学生サポートルーム
窓口へ直接来ていただき、予約をすることができます。気軽にお訪ね、お声がけください。
- ◆ 電話：042-443-5135
お電話いただければ、空き時間を確認してすぐに予約をすることができます。
- ◆ メール：gakuseisoudan@office.uec.ac.jp
メールの場合は簡単で構いませんので、相談内容と相談室に来られる日時の候補を3つほど挙げてください。その中で空いている時間を返信いたします。

開室時間：月～金 9:00-12:00 13:00-17:00