

## こころとからだの健康について考えよう！

～ストレスとの上手な付き合い方～

新年度が始まってから2か月が過ぎました。

授業の内容が専門的で複雑になったり、実習が始まったりと、日々の大学生活に疲れがたまっている学生も多いのではないのでしょうか。

忙しい毎日を過ごされていることと思いますが、そんな中でも、この機会に一度立ち止まって、“あなた”自身の「心の声」に耳を傾けてもらえるきっかけになれば嬉しいです。

**ストレスのサイン** ▶ 今のあなたに当てはまるものはありますか？

### 【こころに現れるサイン】

- 気分が沈む、憂鬱
- 眠れない（寝つけない、何度も目が覚める）
- 怒りっぽくなる
- 理由もなく不安になる
- 気持ちが落ち着かない
- イライラする
- 異常にハイテンションになるなど

### 【からだに現れるサイン】

- お腹が痛くなる
- 下痢または便秘が続く
- 胸がドキドキする
- 疲れがとれない
- だるい
- 何も食べたくない、食べてもおいしくないなど

大切なことは、

**早い段階で自分自身の不調に気づく**こと！

ネガティブなイメージを持たれがちなストレスですが、実は適度なストレスは集中力ややる気を高めたりする効果もあります。

次のページではそんなストレスとうまく付き合っていくための方法の一部を紹介します！

なお、1年次生の皆さんにはオリエンテーションで一度お伝えしていますが、今回少し観点を改めてまとめましたので、最後まで読んでくださいね！

Next →



## ストレスとの付き合い方 3選

### ①人に話す

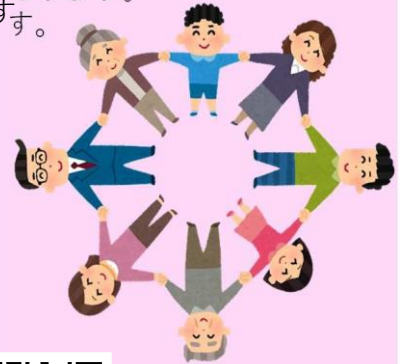
「自分一人でモヤモヤと長時間悩んでいたことが、他の人に話してみたらスッキリとした」という経験はありませんか？

他の人に自分の悩みを打ち明けるのはとても勇気のいることかもしれませんが、人に話すことで自分自身の考えを整理することもでき、悩みの解消につながることもあります。人に聞いてもらうことで案外何でもないことで悩んでいたことに気づくことがあります。

人に相談することは何も悪いことではありません。

むしろ、相談できることはあなたの強さです。

学生課ではどんなことでも相談を受け付けているので、悩んだことがあったら学生課に来ることも選択肢の一つとして考えてみて下さいね！



#### 【外部の相談機関】

- ・こころの健康相談統一ダイヤル
- ・大阪府こころのほっとライン



0570-064-556



▲大阪府こころのほっとライン  
公式LINEアカウント

### ②からだを動かす

日光に当たりながら運動することで、自律神経のバランスを整え、気持ちをすっきりさせたり、睡眠リズムを整えたりする効果があります。

### ③余暇の充実

こころの余裕を手に入れるには何か自分が夢中に取り組めることやものを見つけることが大切です。ヨガ・ストレッチ、水泳、ハイキング、ジョギング、音楽鑑賞、読書など何でもOKです！

自分が心から「楽しい」と思えることを一つでも見つけていきましょう！

きっと趣味の時間が、日ごろの疲れを癒してくれますよ！

いかがでしたか？

既に知っていることも多かったかもしれませんが、

「知っていること」「実際にやってみることは全く違います。

あくまでも今回の内容は自分の健康について考えてもらうきっかけにするものなので、どんどん自分なりに色々な情報を調べて実践してもらえたらと思います。

大学には庄屋学舎、正雀学舎それぞれの学生課に保健担当がいます。

皆さんが健康で充実した大学生活を送ることができるよう、精一杯サポートするので、お気軽に立ち寄ってみて下さいね！