

## 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～

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます！ようこそ、大阪人間科学大学へ！  
新しい生活がスタートし、期待の半面不安でいっぱいではないでしょうか。  
慣れない生活ではどうしても疲れやすくなったり体調を崩しやすくなります。  
そこで、大学生活を健康に過ごすためのポイントをまとめましたので、ぜひ最後までお読みください！

### ストレスとは

ストレスとは、外部から刺激を受けた時の**緊張状態**を指し、  
日々の生活を送るうえで出会うさまざまな刺激、変化などが要因となります。  
ストレスを生じさせる要因を「**ストレッサー**」と呼びます。

#### 身体的ストレッサー

身体的な病気  
睡眠不足  
疲労 など

#### 環境的ストレッサー

天気、光、冷暖房  
騒音、臭気 など

#### 心理的ストレッサー

不安、恐怖、失望  
悲しみ、喜び など

#### 社会的ストレッサー

家族の病気、家族の死  
受験、転勤、昇進、  
結婚 など

ストレス

### ストレスのサイン

#### 体に現れるサイン

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

#### 心に現れるサイン

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  
など

互いに影響

あてはまるものはありませんか？

このように、ストレスは心にも体にも良くない影響を与えることもありますが、  
上手に付き合い合うことができれば、**集中力ややる気**を高める効果もあります。

次のページからは、ストレスとうまく付き合っていく方法について  
一緒に考えていきましょう！

# ストレスを味方に！

ストレスとうまく付き合うにはいくつかのポイントがあります。  
色々な方法を組み合わせることでより効果が高まりますので、皆さんも次の内容を参考に自分自身に合ったストレスとの付き合い方を見つけてみて下さい！

## ①生活習慣

基本的なことですが、**バランスの取れた食事、適度な運動、十分な睡眠**

といった規則正しい生活を送ることで、ストレスに負けない強い身体が作れます。  
中でもストレスは**睡眠**と深い関係があります。睡眠時間の確保と睡眠の質の向上に取り組みましょう！  
寝る前のスマートフォンをやめるだけでも効果がありますよ～！  
できることから1つずつ取り組んでいきましょう！



## ②考え方

「〇〇しなければならない」と自分を締め付けていませんか？  
ストイックに頑張ることができることは素晴らしいことですが、たまには肩の力を抜いて  
「〇〇できなくてもいいや」といったように「自分を甘やかす」ことをしてみてもいいでしょうか。

また、例えば何かに失敗したときに、  
「自分はダメな人間や」と考えるのではなく、「どうしたら失敗するのが分かった」と考えることで、  
同じ出来事でもその出来事に対する認識が変わり、ストレッサーがストレッサーではなくなることがあります。

このように物事を違った視点でとらえなおしてポジティブに変換することを  
と呼びます。ぜひ試してみてくださいね！



## ③人とのつながり

「自分一人で長時間モヤモヤと悩んでいたことを他の人に話してみたらスッキリした！」  
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が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かもしれません。  
人に聞いてもらうことでちょっとしたことで悩んでいたことに気づくことができるかもしれません。

勇気を出して、誰かに話を聞いてもらう機会を作ってみてはいかがでしょうか。



## ④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、音楽鑑賞など何でもいいので、  
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」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過ぎないので、  
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。  
大学には皆さんの「健康」をサポートするため、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。  
どんな些細なことでも相談に来てください！  
貴重な大学生活、健康で充実したものにしていきましょう！