

# 秋コラム



夏休みが終わり、秋学期が始まりましたね。大学での生活にスムーズに戻すことはできましたか？長い夏休みを過ごした後、大学が面倒くさいなあ、行きたくないなあと感じる人もいないでしょうか。そう思いながらも頑張って生活をしていると、知らず知らずのうちにストレスが溜まってしまふことがあります。今回はそんな時に使えるストレスコーピングについてご紹介しますので、参考にしてみてください。

辛い時、困った時に、自分のストレスに気づき、自分らしいストレス対処ができるようになることは大切です。皆さんそれぞれにストレス対処法があると思います。いつもの対処法で上手に対処できないな…と感じた時には、お気軽に学生相談室を利用してみてくださいね。



## 大学生活におけるストレス

大学生活を送る中にも、授業・課題の大変さ、就職活動の心配、サークル・ゼミでの人間関係など、さまざまなストレスがあります。

ストレスは、どんな人でも抱えるものです。ストレスを抱えながら頑張ると、心身のバランスを崩すことがあります。

ストレスは完全になくなることはないので、ストレスを自覚し、自分に合ったケアを早めに行うことが大切です。



## 自分のストレスサインを知る

- こころのサイン**  
憂鬱、考えがまとまらない、さみしい、不安、イライラ、無気力
- からだのサイン**  
肩こり、頭痛、腹痛、胃痛、体重の増減、めまい
- 行動のサイン**  
うまく眠れない、喧嘩する、集中できない、引きこもりがち、生活リズムの乱れ

皆さんは自分のストレスのサインを知っていますか？ストレスは、大切なサインとして、心や体、行動に表れます。こうしたサインに気づかないまま長期間ストレスを受け続けると、さらに調子を崩してしまうことがあります。まずは自分のストレスサインを知ることが大切です。そして、そのストレスサインが出ていないか、時々自分の状態を観察するようにしましょう。自分のストレスに気づけるようになると、「休息をとる」「気分転換をする」などのセルフケアが早めにとれるようになります。ストレスを自覚して、自分に合ったケアを早めに行きましょう。

## セルフケアの基本～3つのR～

セルフケアをする時のポイントは次の3つになります。基本的なことですが、皆さんはできていますか？  
なんだか上手にセルフケアができていないなと思った時には、この3つのRを意識してセルフケアをしてみてください。

### Relaxation



ストレッチや瞑想などで筋肉をほぐしたり、呼吸を整えたりする。

### Recreation

趣味や娯楽など、好きなことに専念する時間を作る。

### Rest



オンオフの切り替えをはっきりして、心身を休ませる。

## ストレスコーピングを使って上手にストレスを乗り切る

ストレスコーピングとは、特定のストレスフルな問題や状況に対して、ストレスから自分を守ったり、ストレス反応を低減したりするために行う対処法のことをいいます。一つのコーピング方法だけを使うのではなく、状況に応じていくつかの方法を組み合わせ、ストレスに対処するのがポイントです。自分だけのコーピングリストを作って、ストレスを上手に乗り切りましょう。

### 【コーピングリストを作る時のポイント】

#### 1. 原則を守る

リストを作成する時には、以下のことを守るように心掛ける

- ・お金がかからない
- ・時間がかからない
- ・実行に無理がない
- ・健康に悪影響を及ぼさない
- ・自分が後悔しない
- ・人に迷惑をかけない

#### 4. リストの実践を楽しむ

コーピングリストをゲームのように楽しみながら実践していく。リストを作成するだけでなく、実践することが大切

#### 2. 行動と認知のバランス

実際に行動するコーピングと頭の中で考えたイメージしたりするコーピングのバランスをとることが大切

#### 5. 自分を認める

ストレスを抱えている自分を責めず、「今、自分は辛い」という状態を受け入れ、認めることが大切

#### 3. すぐに確認できるようにしておく

ストレスを感じた時に、すぐにみられるようにしておく。スマホのメモ登録や手帳に記入すると確認しやすくなるのでおすすめ

### コーピングリスト具体例

- ✓ あったかいお茶を飲む
- ✓ チョコを一粒食べる
- ✓ 外の空気を吸う
- ✓ 買い物に出かける
- ✓ 映画館に映画を見に行く
- ✓ カフェに行ってお茶をする
- ✓ 料理をする
- ✓ 好きなものを食べる
- ✓ お気に入りの動画を見る
- ✓ マッサージに行く
- ✓ ストレッチをする
- ✓ お風呂に入る
- ✓ 部屋の掃除をする

## ストレスをためないようにする

コーピングを使ってストレスに対処することも大切ですが、日常のストレスをためないことも大切です。以下のポイントを意識して生活してみてください。

### POINT 1

【相談】困った時や辛い時に誰かに話しを聞いてもらうだけで、気持ちが楽になることがあります。話すことで自分の中で解決策を見つけることもあります。友人、家族、地域や趣味の仲間など、日頃から気軽に話せる人を増やしておくといいでしょう。

### POINT 2

【生活習慣】ストレスと上手につき合うには、毎日の日常生活習慣を整えることが大切です。バランスの取れた食事や良質な睡眠、適度な運動の習慣を維持することが、心の健康の基礎になります。

### POINT 3

【考え方】ストレスを感じていると、物事を固定的に考えてしまうことがあります。例えば、「必ず、〇〇しなければならない」と考え、それがうまくいかない時には強いストレスを感じてしまうなどです。

問題点や良くないことばかりに注目しがちになります。そんな時は、良くないことばかりではなく、実際にできていること、うまくいっていることに注意を向けるといいでしょう。考え方やモノの見方を少し変えてみるだけで、気持ちが楽になることがあります。