



保健室だより 春号



新学年の授業も始まり、新しい生活に慣れてきましたか？春は環境が大きく変わる季節。環境が変わると、新しい環境に慣れるために体もここちも疲れるもの…。それは体やこころに大きなストレスとなります。自分は大丈夫！と思っている人もすすんでリラックスしましょう。

気づいていますか？あなたのストレス

ストレスとは、こころが感じるプレッシャーのこと。何とかうまくやっていこうとする気持ちがあるからこそ、私たちはストレスを感じます。ストレスが大きかったり、長く続いたりしすぎると、こころだけでなく体の調子も悪くなってくることがあります。

ストレスはなくせないもの、うまくつきあっていくのがコツです！

ストレスがたまると…

私たちの体は、ストレス要因がやってくると防衛策をとろうとします(警告反応期)。次にストレス要因に対し、反撃します(抵抗期)。これで、ストレス要因を乗り越えられれば一件落着、戦いの疲れをいやすための休息をし、安定した生活に戻ります。しかし、絶え間なくストレス要因が続くと、疲れがたまり過ぎ、回復が難しくなってしまいます(疲弊期)。



やってみよう「ストレスチェック」

- ☐ 首や肩がこっている
- ☐ 目が疲れている
- ☐ 頭痛がある
- ☐ 肌が荒れている
- ☐ なかなか眠れない・眠りが浅い
- ☐ 体がだるい
- ☐ 食欲がない

⇒ストレスが
身体面に出ています

- ☐ 不安だ
- ☐ 落ち込んでいる
- ☐ イライラする
- ☐ 楽しくない
- ☐ 集中力が落ちている
- ☐ 自信がない
- ☐ やる気が起きない

⇒ストレスが
心理面に出ています

- ☐ 生活が乱れている
- ☐ 食べ過ぎてしまう
- ☐ 飲み過ぎてしまう
- ☐ つい衝動買いをしてしまう
- ☐ じっとしていられない
- ☐ カツとなりやすい
- ☐ 遅刻や欠勤をする

⇒ストレスが
行動面に出ています

気軽なストレス解消法

◆ウォーキング

一定のリズムを繰り返す運動をすると、心の安定に働く脳内ホルモンである、セロトニンの分泌が盛んになることから、ウォーキングは、ストレス解消に効果があります。

◆朝日を浴びる

朝日を浴びると体内時計がリセットされ、体のリズムが調整されます。少し早起きして、朝日を浴びながら深呼吸をしましょう。



◆香りを楽しむ

好きな香りがかぐと、鼻から入った香りの物質が神経を通って脳に伝わり、心理的によい効果をもたらします。また、免疫力を高め、ストレスに強くなるともいわれています。

◆ゆったり入浴

ぬるめのお湯はリラックス、熱めのお湯はスッキリと、神経に作用します。就寝前ならぬるめのお湯に、みぞおちから下だけ30分くらいつかる「半身浴」がおすすめ。一層リラックスできて安眠を誘います。



ストレスのサインに気づいたら、できるだけ早めに対処しましょう。一人で我慢しないで、まずは誰かに相談してみましょう。

相談窓口

◆総合相談窓口

学生係職員が複数人で相談を受け、皆さんにとって最良の方法を一緒に考えます。どのようなことでもかまいませんので気軽に相談ください。

◆医師によるメンタルヘルス相談

心の専門家の医師が、ひとり60分ほど時間をかけて、丁寧に相談に応じます。

◆臨床心理士による個別相談(メンタル相談)

大学や高校での相談の経験が豊富な臨床心理士が、相談を受けます。継続したカウンセリングも可能です。

◆保健師の相談

保健室でいつでもお受けします。都合に合わせて夜間健康相談も行います。また、身長測定、体重測定、血圧測定、アルコールパッチテスト、尿検査(蛋白 糖 潜血)などもできます。

◆各学科教員による相談

各学科で教員による相談も随時できますので、学業、単位取得、生活面など、大学生活全般について相談ください。

◆ハラスメント相談

ハラスメント相談員が相談を受けます。意向や希望を尊重しながら一緒に考え、解決策をさがします。



臨床心理士によるメンタル相談日程

平成28年

5月13日(金)13:00~16:00
6月10日(金)13:00~16:00
7月15日(金)13:00~16:00
9月23日(金)13:00~16:00
10月14日(金)13:00~16:00
11月11日(金)13:00~16:00
12月 9日(金)13:00~16:00

平成29年

1月 6日(金)13:00~16:00
2月10日(金)13:00~16:00

医師によるメンタルヘルス相談日程

平成28年

5月19日(木)15:00~17:00
7月21日(木)15:00~17:00
10月20日(木)15:00~17:00
平成29年
1月19日(木)15:00~17:00

※医師によるメンタルヘルス相談・臨床心理士によるメンタル相談は申し込み制です。相談時は保健室まで申し出てください。電話:027-265-0111
※日程は変更になる場合があります。