

学生相談室だより

京都文教大学・京都文教短期大学
学生相談室

〒611-0041

京都府宇治市榎島町千足 80

TEL : 0774-25-2843

FAX : 0774-25-2944

<http://www.kbu.ac.jp/kbu/gakusou/>

新年度開始から一か月が経とうとしています。

3年間のコロナ禍で行われていた活動制限がほとんどなくなり、

キャンパスや街が賑やかさを取り戻しているのを感じている方も多いのではないのでしょうか。

そのなかに、周囲の環境の急激な変化に戸惑いを感じておられる方もおられると思います。

この3年間、知らず知らずのうちに身についた生活習慣や人との距離感を変えることは、思っている以上にストレスになることもあります。

今回は、「**ストレス**」についてお届けします。



ストレス対処法 タイプいろいろ

ストレスを解消する方法は、人それぞれ癖があります。
みなさんは日頃、どんな方法でストレスを発散・解消しようとしていますか？

- I. **問題解決型**.....問題の原因や解決方法を考える。そのための情報収集を行う。
- II. **回避型**.....考えないようにする。別の行動(趣味、スポーツ、買い物など)で発散する。
- III. **援助希求型**.....家族や友人などに話す。立場や思いを同じくする人と語らう。専門家に相談する。
- IV. **認知型**.....捉え方・受け止め方を変えてみる。他の人の考え方を取り入れる。自分で自分を励ます。
ポジティブな面を見る。今の体験は将来のためになると考える。
- V. **リラクゼーション型**.....ストレッチ、呼吸法、アロマ等リラクゼーションを身につけておく。

今の方法でうまく解消できないことが多いときは、
ほかの方法も取り入れてみてはいかがでしょうか。

ストレスを溜め込まないために・・・

① 生活リズム

身体の元気がないときはストレスを感じやすくなります。
適切な食事、睡眠、運動は、心の健康を守るためにも必要です！
適切な睡眠時間は人それぞれ。自分に合った時間を探してください。
そしてお日様の光を浴びることも大切です。睡眠とお日様はセットでどうぞ♪



② こころの声を聴こう

自分のありのままの気持ちを素直に感じてあげることが大切です。
でも、けっこう難しいもの……。できるだけ、感じる“**そのまま**”を認めてあげてください。

③好きなことを大切に

ストレスを感じているときは気分転換もうまくいきません。
好きなことのレパートリーがいくつかあるといいですね。
日頃から、**楽しいこと**、**好きなこと**にアンテナをはってみてください。

④考え方のヒント

頭の中が悩みにとらわれてしまったら・・・とても苦しくなります。
そんなとき、「**分ける**」ということをやってみてはどうでしょう。
悩みについて考える時間を決めて(大学にいる間、1日1時間、など)、その時間だけ考えてみてください。
・・・それが難しい場合は、

【箱収納イメージ法】

1. 悩みのタネを頭の中で分けて(整理して)おきます。
2. 次に、頭の中に箱(入れ物)をイメージします。
3. そして、その中に嫌なこと、困ってること、苦しいことをひとまず入れておきます。
4. そうすると、頭の中をぐるぐる回らなくなって、少し楽になるかもしれません。



気力がでない、不安や焦りを感じるなど、こころが疲れてるなと感じたら、いつでも学生相談室にお越しください。

