

## はじめに

毎日を過ごしていると、研究室での人間関係や講義の課題、経済的な余裕のなさ、ひとり暮らしの生活などでストレスを感じることがあるのではないのでしょうか。そして、ストレスをなくしたいと思うかもしれません。

けれど、実際にストレスがまったくなくなると人間は何もする気力が起きなくなり、反応力・抵抗力も極端に低下し、被害的な考えをもったり幻覚もみたりします。また、ストレスのある状況を乗り越えていくことでわたしたちは自信をもったりするので、ストレスが人を成長させるともいえるでしょう。

このようなことから、わたしたちはストレスをなくすのではなく、ある程度のストレスをもつことがむしろ大切であることが分かります。

社会に出る前の大学生の時期は、ストレスとの付き合い方を身につけるのにちょうどよい時期です。このリーフレットも参考にしながら、ストレスとの付き合い方を学びましょう。

## ちょっと 話してみませんか？

ストレスとのつきあいかたを  
もっと知りたくなったら

### 学内相談窓口

東北大学 学生相談・特別支援センター

学生相談所 TEL 022-795-7833



特別支援室 TEL 022-795-7696

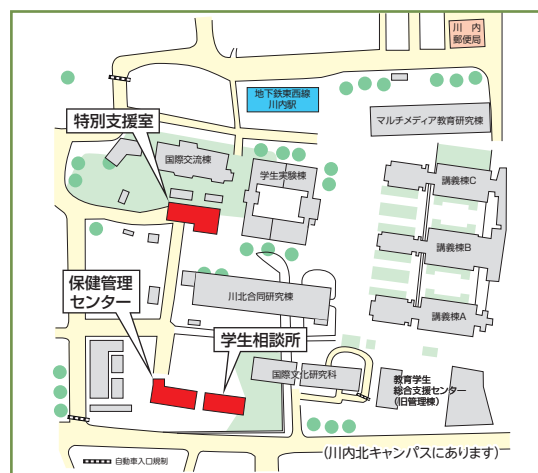
<http://www.ccds.ihe.tohoku.ac.jp/>

東北大学 保健管理センター



メンタルヘルス TEL 022-795-7829

<http://www.health.ihe.tohoku.ac.jp/>



EMPOWERMENT Series①

## ストレスとのつきあいかた

ーバランス感覚を意識してー

東北大学 学生相談・特別支援センター

# ストレスはどのように出るの？

わたしたちがストレスを感じたとき、それはストレス反応としていろいろな形で現れます。そしてそれは次のように  
こころ・からだ・行動という3側面に現れてきます。

## こころの変化

不安、イライラ、無気力、抑うつ、集中力の低下、  
自己評価の低下、自殺念慮、・・・

## からだの変化

だるさ、頭痛、微熱、動悸、息苦しさ、めまい、はきけ、  
頻尿、生理不順、食欲不振・・・

## 行動の変化

不登校、ひきこもり、多動、多弁、拒食・過食、  
不眠・過眠、自傷・自殺企図・・・

このように、ストレスは軽い不安やイライラから、ストレスが大きい場合には著しい心身の不調や自傷・自殺につながるものです。メンタルヘルス上さまざまな困り事につながるストレスとうまくつきあっていくためにはストレス反応をまずは自覚することが大切でしょう。

また、ストレス反応の現れ方は人によって違うので、自分がどこに出やすいかを知っておくことも大切です。

これらのためには、日ごろの生活の中で、自分のからだの声に耳を傾ける時間を少しでもいいので取っててください。



# どうしたらいいの？

ストレス反応を自覚できた後は、ストレスへの対処方法（コーピング）を見つけることが大事です。

代表的なコーピングについていくつか挙げてみます。

## ①書き出す

ストレスになっている事柄を書きだしてみるという方法です。その際は頭の中で思い浮かべるのではなく、紙に書き出すことがポイントです(外在化)。

## ②見方を変える

周りの環境や人はなかなか変わらないけれども、自分の見方や捉え方を変えることはできます。その際、家族や友人、その他の人(専門家など)となるべく話すほうがよいでしょう。

## ③感情をあらわす

いろいろな感情は自分を守るサインであるという見方ができます。たとえば、「不安」は将来の危険を教えてくれるサイン、「怒り」は自分の権利を守ろうとするサインです。適切な場所で感情を率直に表現することは大切です。

## ④やりすごす

寝る、ぼーっとする、マンガや本を読む、音楽を聴く、ゲームするなど、悩みを一時的に棚上げして、いわゆる「じかんぐすり」、「自然治癒力」にたよる方法です。時間がたてば、元気は必ずじわじわとわいてくるものです。

## ⑤からだをいたわる

休息をとる、ゆったり入浴する、おいしいものを食べる、深呼吸をするなど、からだのメンテナンスをすることも大切です。からだの疲れが取れるところも変わることがあります。

# おわりに

いくつか代表的なコーピングを挙げましたが、自分にあったコーピングはどれだろうか、何かあるかなという姿勢で今後探していけばよいと思います。そのときは、ストレスをなくそうという考え(問題解決モデル)ではなく、どのようにうまくつきあっていこうかという考え(バランスモデル)で臨むことが出来ればよいですね。

また、人と話しながら探すと、見方や考え方が広がるのでお勧めです。その際には学内の相談窓口もご活用ください。