

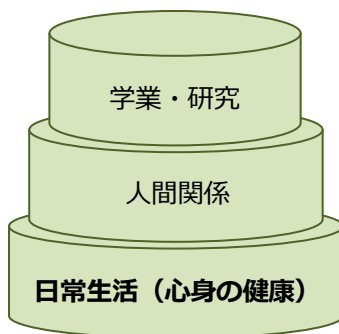
## 「なんとなく不調が続く」というときの特徴と対応

### ～ この半年を振り返ってみて、こんなことはありませんでしたか？ ～

- 大学（研究室）に行きたくなくなった
- 人と会うことを避けるようになった・人に会うのが恐くなった
- 何に対しても意欲的に取り組めなくなった・楽しめなくなった
- 目標が持てなくなった
- 考え方が消極的・否定的になった（自分が悪い・自分はダメなやつだと思う）
- 急に悲しくなる（泣きたくなる）ことがある・涙が止まらない
- 何だかイライラする・不安を感じる
- 周りのペースについていけなさを感じる
- 寝つきが悪くなった（眠る前にいろいろと考えてしまう）・寝過ぎてしまう
- 身体がだるい・頭が痛い・息苦しさをを感じる



**勉強・研究・人間関係・進路など、様々なストレスが重なり合うと、自分でもはっきりしないまま不調が続くことがあります。**



研究活動や人間関係の土台となる日常生活（心身の健康）のバランスが崩れると、様々な場面で影響が生じてくる可能性があります。また、日常的なストレスが強くなると、震災などそれまで気にならなかったことへの心理的影響が一時的に引き出されてくることもあります（例：当時を思い出したり、急に悲しくなったり、震災に関する話や報道を避けなくなったりするなど）。

### ～ 震災からの影響として起こりうること ～

震災後の周囲の環境の変化や、震災体験（当時の報道等からの影響を含む）による自分自身の気持ちや価値観の変化が、現在の心身の不調に影響を及ぼしているということもあるかもしれません（例：まわりの環境が変わってしまったことになんとか虚しさを感じる、将来に対して漠然と良いイメージを持てなくなったなど）。震災から時間が経つにつれ、心身の不調を震災の影響だと捉えることについて、「自分だけが今も引っかかっている」とか、「こんなことで悩んではいけない」と考えてしまいがちです。

**しかし、これらのことは、震災から数年経った時期に起こりうる、ごく自然な反応です。**

## ～ こんなふうにしてみてはどうでしょう ～

☑ 有効なストレス対処法は人によって異なります

### 1. 今の自分の状態に注意を向けてみましょう

- 普段どんな気持ちで過ごしていることが多いですか？
  - 何にどのくらいのストレスを感じているでしょう？
- ⇒ 紙に書き出して、客観的に眺めてみる

今の自分がどんな状態かわかるだけで、気持ちが落ち着くことがあります。

### 2. 活動的になれないときがあってもいい

- しんどいときはしんどいものです。何もやりたくないときもあります。誰でもそのような状態になることはありますので、焦らずに、自分にもそういう一面があるということをまずは知っておきましょう。

自分のさまざまな側面を受け入れることで、気持ちが楽になることがあります。

### 3. 楽しめることや心身がリラックスすることをしてみましょう

- なんとなく不調が続く時は、無理にいろいろと考えを巡らせたり、何とかしようと動いたりせず、自然の移ろいに触れたり、趣味など、好きなことや楽しめることをして、自分の気持ちを満たしてあげましょう。
- マッサージやストレッチ、ジョギング、水泳など体が心地よく感じるような運動を試してみるのもお勧めです。

楽しみや心地よさを感じる体験を日常生活に意識的に取り入れることは、マイナスな気持ちを中和し、自分を守るための対処法になります。

### 4. たわいない話をするのもよいかもしれません

- もし、誰かと話をしたい気持ちがあるのなら、家族や友人とたわいない話をしてみましょう。それだけで気持ちが落ち着くことがあります。特別なことを話そうとする必要はありません。
- 話す場所のひとつとして、必要な時には学生相談所もご利用ください。話す内容はどんなことでも良いですし、気軽に足を運んでみてください。

自分の体験や気持ちを言葉にしてみると、考えが整理され、案外落ち着くことがあります。

東北大学 学生相談・特別支援センター 学生相談所 (月～金 9:30～17:00)

電話 : 022-795-7833 メール : [gakuso@ihe.tohoku.ac.jp](mailto:gakuso@ihe.tohoku.ac.jp)

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