

# 久留米高専 学生相談室便り

久留米高専学生相談室スクールカウンセラー  
穴井千鶴 多田泰裕 永松佳代子

新年度が始まりましたが、新型コロナウイルス感染症の影響で登校できない日々が続いています。授業・学校行事などの様々なことが変更され、自宅で過ごす時間が増えています。このような状況でメンタルヘルスを保つためのポイントをお伝えします。

## 生じやすい心身の反応

いつもと違う生活を過ごす状況では、様々な感情や反応が生じます。このような反応が生じるのは、とても自然なことです。

- ・体調や学業、将来について心配になる
- ・自由が制限されて、怒りや不安を感じる
- ・最悪な事態を考えて、不安で落ち着かない
- ・周囲の人が感染していたらどうしようと心配になる
- ・自分の行動がもしかしたら感染のきっかけになったかもしれないと自分を責めてしまう
- ・人との交流が制限されて、孤独や寂しさを感じる

## おすすめすること

- △自分の体調を客観的に、落ち着いて評価する
  - △いつもの睡眠・起床のペースを保つ
  - △ストレッチなどからだを少し動かしてみる
  - △家族や友人とのつながりを維持する(SNSや電話など)
  - △一人になってリラックスする時間をつくる
  - △ユーモアや笑顔のある生活を心がける
  - △情報を受け取る時間を決めておく
- \*情報過多は必要以上の不安や心配を引き起こす可能性があります

## 避けた方がよいこと

- ▼最悪の事態をずっと考え続ける
- ▼一日中、睡眠をとり続ける
- ▼無理に感情を隠したり抑え込んだりすること

## 保護者の皆様へ

いつもと違ったお子様の様子がみられたら、それは「ストレスのサイン」かもしれません。お話を聞いたり、見守ってくださると安心して生活することができます。もし、いつもと違う状態が続いて心配なときは、学生相談室にご相談ください。

URL <http://www.kurume-nct.ac.jp/sodan/>

### 参考資料

- ・日本赤十字社 「感染症流行期にこころの健康を保つために 隔離や自宅待機により行動が制限されている方々へ」
- ・福島大学 子どものメンタルヘルス支援事業推進室 「感染症のことで不安になったり、疲れてきた時の6つの作戦」

# カウンセラー 多田泰裕先生からのメッセージ

「～がストレスだ！！」「ストレスたまる～～～」というように、私たちは普段からストレスということばをよく使います。ストレスへの社会的関心が高まっており、実は、2015年から労働者が50人以上いる事業所では年一回のストレスチェックが義務化されています。そこで、今日はストレスについて説明します。

「もうすぐ受験本番！！勉強は頑張っているけど合格できるか不安だな。不安で夜もぐっすり眠れないし、お腹の具合が悪い日が続いてきつい・・・」皆さんも一度はこんな経験ありますよね。このように、ストレスとなる刺激(受験)のことを「ストレッサー」、それを受けて自分のこころとからだに生じる反応(不安、お腹痛い)のことを「ストレス反応」と言います。適度なストレスは、良い刺激となって自分を成長させてくれます。ですが、ストレスをため続けると心やからだに不調をきたし、さらに病気になる可能性もあります。下の反応をみて、自分に当てはまるものがないか、チェックしてみてください。

## こころの反応

イライラ、不安、気分の落ち込み、意欲の低下、不安、憂鬱、何をするのも面倒、気分が晴れないなど

## からだの反応

頭痛、腰痛、肩こり、目の疲れ、疲れやすい、動悸、息切れ、胃が痛い、便秘や下痢、不眠、食欲低下など

ストレスと上手に付き合うためには「ストレス・マネジメント」といって、①自分のストレス反応を良く知り、②ストレスを発散することが大切です。私の場合、仕事が忙しい・プレッシャーがかかると寝ちがえたようになって首や肩回りが痛くなり、イライラします。温泉に行ったり、おしゃれなお店で美味しいものを食べたり、などいろんなストレス発散をしますが、私にとってなによりの効くのは寝ることです。ストレスが溜まっているときには夜9時には寝ています。朝起きるとからだは楽だし気分もスッキリします。

ストレス反応は人によって違いますし、ストレス発散方法も合うもの合わないものがあります。ストレスがたまっているときの自分の反応を見直して、自分にあったストレス発散方法を見つけていってください。

リラクゼーション、適度な運動、快適な睡眠、好きな音楽を聴く、おいしいものを食べる、友達と遊ぶ、歌う、笑う、呼吸法、ドライブ、考え方を変える、学校や仕事とは関係ない趣味を持つ