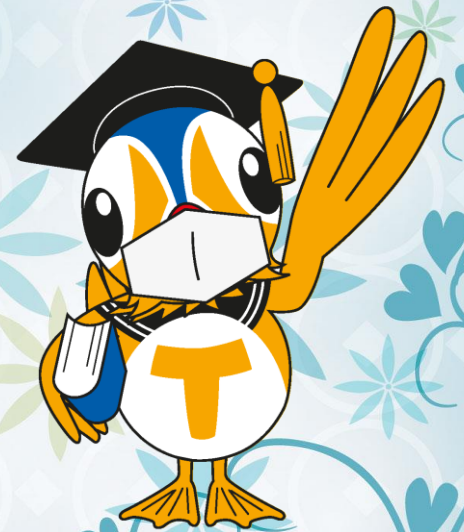


ストレスと上手に付き合うために ~with CORONA~

鳥取大学保健管理センターから
学生の皆さんへ



こんな不安を抱えていませんか？

新型コロナウイルス感染症の拡大予防のため、
オンライン授業やサークル活動の自粛により友達ができない・友達と会えない、アルバイトが出来ない、
実家に帰省しづらい、いつまで我慢するの…など日常や将来が先行き不透明で不安…



日常生活の大きな変化によって、悲しみ、恐怖、怒りや混乱等の様々なストレス反応が生じることは、自然なことです。

ストレス反応は、しばらくすると自然に元に戻ることがほとんどです。が、自分の思うようにやりたいこと・やらなければならないことができない場合には、自分を責めたり、不調な状態を過度に気にすることで、ますます調子を崩すという悪循環に陥ってしまう可能性があります。

『**ストレスを感じるのは自然な反応**』です。自分のストレスサインに気づき、早めに対処することが大切です。

ストレスと上手に付き合うために

1. ストレスサインをふりかえりましょう

- ① 睡眠
- ② 食事
- ③ 体調
- ④ 行動
- ⑤ 気持ちや心

順番に確認していきましょう

2. ストレスサインを感じたら～セルフケア

- ① 心と身体を整えましょう
- ② 気持ちを安定させる生活習慣
- ③ 一人でできるリラックス法
- ④ リラクゼーション法
- ⑤ 正しい客観的な情報
- ⑥ 安心できる人とのつながり

1. ストレスサインをふりかえりましょう

こんな症状が
ありませんか？

① 睡眠

- 布団に入っても、なかなか寝つけない
- 夜更かししている
- 朝、起きるのがつらい、なかなか起きられない
- 睡眠のリズムがくずれている
- 寝すぎる

② 食事

- 食欲がない
- 食べる量が減った、逆に食べすぎる
- パンやお菓子など、偏った食事内容になりがち
- 急にやせた、あるいは太った
- 体重がとても気になる



睡眠と食事は、心と身体の栄養補給です

1. ストレスサインをふりかえりましょう

③ 体調

- 体がだるい
- 疲れがとれない
- 腹痛や吐き気が続く
- 下痢や便秘
- 頭痛やめまいが続く
- 息苦しい

あてはまる症状
ありませんか？



④ 行動

- 大学に行きたくない
- 家から出たくない
- 友達と会うのもおっくうになった
- 身だしなみにかまわなくなった
- 一日中ほとんど誰とも話さない
- イライラして物にあたる
- 今まで楽しめたことが楽しめない
- 独り言が増えた
- ゲームの時間が増えた
- 暴飲、暴食をする
- お酒や、たばこの量が増えた

1. ストレスサインをふりかえりましょう

⑤ 気持ちや心

- 悲しくなる
- 不安になる
- 急に怖くなる
- あせったり、ゆとりがないように感じる
- 緊張する
- 考えがまとまらない
- 集中力が低下した
- 気持ちの浮き沈みが大きいと感じる
- 落ち込むことが増えた
- 楽しい、悲しいなどの気持ちが感じられない
- 何をしても意味がないように感じる

これらのストレスサインがいくつか重なったり、いつまでも続くときは、一人で抱え込まないで、身近な人に話してみたり、保健管理センター等の学内の相談窓口や、自治体等の相談窓口を利用しましょう



2. ストレスサインを感じたら・・・セルフケア

① 心と身体を整えましょう

ストレス反応は、ストレス状況の中で心と身体を守り、適応しようとする心身の反応です。

まずは、睡眠、食事、運動、勉強、休息のバランスや、生活リズムを見直していきましょう

十分な睡眠をとりましょう

快適に眠れるよう、睡眠環境を整えましょう



睡眠

栄養のバランスを意識しましょう

三食味わって美味しく食べましょう



食事

1日15分、体を動かしてみよう

散歩やストレッチなどは、気軽にできますね

体の緊張をほぐすと、心もほぐれてリラックスします



運動

勉強の合間に外を眺めてみましょう

眼や体の緊張がほぐれて、集中力が高まります



勉強

活動の合間に、休みをとりましょう

気持ちを切り替えることで、心にもゆとりと栄養を補給しましょう



休息

2. ストレスサインを感じたら・・・セルフケア

② 気持ちを安定させる生活習慣

- なるべく同じ時間に眠り、起床しましょう
- 朝起きたらカーテンを開けて、朝の光を取り入れましょう
- 午前中のうちに、散歩や買い物など、外の空気に触れてみましょう
- 時間を決めて行う習慣を持ってみましょう～勉強や、運動、趣味など
- 安心できる人と、おしゃべりをしましょう
～会えない時は、電話や通話アプリを利用しても良いですね
- 本の位置を変える、部屋の模様替えなど、見た目を変えてみましょう
- 自分に、“頑張ってるね” “大丈夫だよ” など、プラスの声かけをしましょう



2. ストレスサインを感じたら・・・セルフケア

③ 一人でできるリラックスマethod

学生の皆さんが一人でできることを集めてみました。とりかかりやすいものから試してみましょう。

- ストレッチやヨガを試してみる（動画を観ながらも良いですね）
- 好きなことをする時間をもつ
～本を読む、趣味、スポーツ、動画や映画を観る、など
- 深呼吸をする
- ホットする時間をもつ
～お風呂に入る、お気に入りの音楽を聴く、
気持ちが落ち着く場所に行く、アロマなど良い香りを楽しむ、など

2. ストレスサインを感じたら・・・セルフケア

④ リラクゼーション法

(1) 腹式呼吸

- ① 椅子に深く腰かけ、両手をおへその下に重ねて当てる
- ② 鼻から息を吸っておなかにためる。おなかが丸くふくらんで、両手が持ち上がることを意識する
- ③ 口から細く息を吐いて、おなかを平らにする
これを5～10分行なう
- ④ 慣れてきたら、息を吸う倍の長さをかけて、ゆっくりと息を吐く



2. ストレスサインを感じたら・・・セルフケア

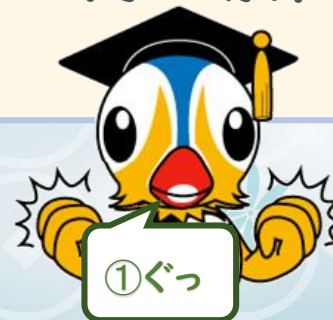
④ リラクゼーション法

ぜんしんてききんしかんほう

(2) 漸進的筋弛緩法

- ① 両ひじを曲げて握りこぶしを作り、こぶしにギュッと力を入れる
- ② 10秒ほど力を入れたあと、ふっと力を抜いて腕をだらりと下ろし、15～20秒ほど余韻を感じる
- ③ ①⇒②の動きを繰り返す
- ④ 顔面、首すじ、肩など凝っている部位で同じ動作を行う

10秒力を入れる



力を抜いて



2. ストレスサインを感じたら・・・セルフケア

- ⑤ 正しい客観的な情報を入手しましょう
- ⑥ 安心できる人とつながりを持ちましょう



新型コロナウイルス感染状況など、皆さんの周りの状況は日々変化しています。正しい、客観的な情報を手に入れましょう。

また、ひとりで色々考えていても、思考はまとまらず、あせったり、ゆとりがなくなり、ぐるぐると同じところを周回してしまいます。

直接会うことはできなくても、安心できる相手と、電話やSNS、ビデオ通話アプリ等でおしゃべりしたり、愚痴を言うなど、気持ちを共有しましょう。

自然に解消することがほとんど

ストレス反応を気にすることで悪循環にならないよう

日常生活の大きな変化によって、悲しみ、恐怖、怒りや混乱等の様々なストレス反応が生じることは自然なことです。

ストレス反応は自然なこと、誰でもあること、を知りましょう

ストレスと上手に付き合うことが大切です

ストレスサイン

- ①睡眠、②食事、③体調、④行動、⑤気持ちや心

ストレスがあることに気づきましょう

ストレス反応に気づいたら、早めに対処し、ため込まないように心がけましょう

物事の考え方や、受け止め方を変えてみましょう

相談
保健管理センター等
学内の相談窓口や、
自治体等の相談窓口を
利用しましょう

ストレスをためない生活習慣や行動を身につけましょう

セルフケア

- ① 心と身体を整えましょう
～睡眠・食事・運動・勉強・休息～、
- ② 気持ちを安定させる生活習慣を取り入れましょう
- ③ 一人でできるリラクゼーション法や、
- ④ 呼吸法などのリラクゼーション法を試してみましょう
- ⑤ 正しい客観的な情報を入手し、
- ⑥ 安心できる人とのつながりを持ちましょう



保健管理センターでは、
心と身体の健康や悩み・不安等
に関する相談を行っています

鳥取大学 保健管理センター

相談の申し込みは、窓口、メール、電話、いずれも可能です。

E-Mail (湖山・米子地区共通) : hokekan@adm.tottori-u.ac.jp


TEL 湖山地区 ; 0857-31-5065

米子地区 (米子分室) ; 0859-38-6495

鳥取大学には、保健管理センター以外にも、学生支援センター、学生相談員、各学部教務係、ダイバーシティキャンパス推進室等、たくさんの相談窓口があります。また、皆さんの学級担任の教員をはじめとして、各学部の先生方も、相談に応じています。気になる事がある時は、皆さんが相談しやすい窓口を利用しましょう。

(各相談窓口での相談方法等については、鳥取大学HPで確認してください)

参考資料

 文部科学省 第二章心のケア各論


https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/clarinet/002/003/010/004.htm

 厚生労働省 こころもメンテしよう


https://www.mhlw.go.jp/kokoro/parent/mental/sos/sos_01.html

 鳥取大学医学部臨床心理学准教授 竹田伸也

「終わりが見えづらい強いストレスに対処するために」

 東京大学相談支援研究開発センター

<http://dcs.adm.u-tokyo.ac.jp/scc/scc-info/1189>

 雑誌菅さくら

「専門家に聞きたいちょっと気になる症状38不安な気持ち」,

『栄養と料理』,2020年7月号p93-p99,女子栄養大学出版社

協力 学校医 久保なな先生(社会医療法人明和会医療福祉センター渡辺病院 精神科医師)

吉岡伸一先生(鳥取大学医学部保健学科 地域・精神看護学教授)

中村準一先生(鳥取大学名誉教授)

2020.11 鳥取大学保健管理センター 作成

