



ストレスとの 付き合い方

- ★調子が悪い？ストレスのせいかも
- ★ストレスについて、知っておきたいこと
- ★こんな時は、相談してみよう

大阪工業大学
学生相談室



私たちはみんな、大なり小なりストレスを感じて生活しています。

日々の課題やちょっとした失敗、病気、事故や災害。

成功や幸運が、逆にプレッシャーになることもあります。

自分で乗り越えられる、耐えられる限界を超えたとき、
体や心は、『**ストレス反応**』という危険信号を出してきます。

「この程度で・・・」「自分は大丈夫」と思うかもしれませんが、
本当に無理をしていないか、自己点検してみませんか？



ストレスについて知っておきたいこと



1. 個人差がある

たとえば、試験や試合の前。胃が痛くなる人、じんましんが出る人、同じストレスでもそれぞれの弱いところに不調が出てきます。

★自分の弱点を知って、早めにケアをしましょう。



2. ひとつずつ解消しよう

ささいなことでも、たくさん重なると大きなストレスになります。

ex.) 買い物をしすぎて財布がピンチ。友達と喧嘩した。ゲームをセーブし忘れた。
課題が多くて最近寝不足。大雨で靴は濡れるし電車は遅延。・・・なんて日だ！

★今起きている問題を整理して、できそうなことから解決しましょう。



3. セルフケアが大切

上手に休憩することも、ストレスを乗り越えるスキルです。

特に就活や論文など大きな課題に取り組むときは、不調をきたしやすいもの。意識的に緊張を和らげることが大切です。

★運動、趣味、ティータイムなど、楽しい、ほっとする時間を持ちましょう。



4. サポートしてもらおう

しんどい時は、人と関わるのもうとうとうしくなるかもしれません。

でも、ひとりで抱え込むと、どんどん悪いほうに考えてしまいがちです。

★信頼できる人に話してみましよう。しゃべるだけでも気分が軽くなります。

自分では気づかない解決の糸口が見えるかもしれません。

！！ こんな時は専門家に相談を ！！

多くのストレスは、対処すれば乗り越えることができます。
しかしストレスが強かったり長引いたりすると、
心身に影響が出る（ストレス反応）ことがあります。

↓↓ こんな不調は、『**ストレス反応**』のサインかも ↓↓

- * 眠れない。すぐ目が覚める。または眠りすぎる。
- * 原因のわからない体の痛み（胃、胸、背中など）。
- * 好きだったことが、楽しくなくなった。
- * 泣いたり笑ったり、気持ちの上り下がりが多い、コントロールできない。
- * 今までなかった忘れ物やミスを繰り返す。



この状態が続くと、病気や学業不振など深刻な問題になるかもしれません。
ぜひ、学生相談室・心療内科医などに相談して下さい
一緒に解決法を考えましょう！

ストレスは生きていくうえで避けられないもの。

でもうまく付き合うことができれば、
生活にメリハリを与え、自分を奮い立たせてくれる、
いわば人生のスパイスです。
上手な対処法を身に付けていきたいですね。



<< 参考サイト >>

- ◆厚生労働省サイト “こころもメンテしよう
～若者を支えるメンタルヘルスサイト”
(メンタルヘルス全般についてわかりやすく説明しています。)
<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/index.html>
- ◆公益財団法人大阪府保健医療財団 大阪がん循環器病予防センター
“気になる病気・健康のこと 生活習慣編”
(医療的な解説と対処法の説明があります。)
<http://www.osaka-ganjun.jp/health/lifestyle/stress/>

<< 相談機関 >>

- ◆病院を受診したい ⇒ 大阪府医療機関情報システム
<http://www.mfis.pref.osaka.jp/apqq/qg/men/pwtpmresult01.aspx>
*全国の医療機関については、
厚生労働省サイト内「医療機能情報提供制度」で検索。
- ◆電話で相談したい ⇒ 厚生労働省サイト内『電話相談』(無料)
(こころの健康相談、いのちの電話、SNS 相談など)
- ◆大学で相談したい ⇒ 大阪工業大学 学生相談室

キャンパス	学生相談室 受付窓口	電話番号
大宮キャンパス	学生課 (7号館2階)	学生課 06-6954-4651
梅田キャンパス	保健室(4階)または ロボティクス&デザイン工学部 事務室(7階)	保健室 06-6147-6156 学部事務室 06-6147-6830
枚方キャンパス	保健室(1号館1階)または 情報科学部事務室(1号館1階)	保健室 072-866-5329 学部事務室 072-866-5301