

学生相談室だより

2020. 9. 29



* * * * ストレス反応には 早めの対処を * * * * *

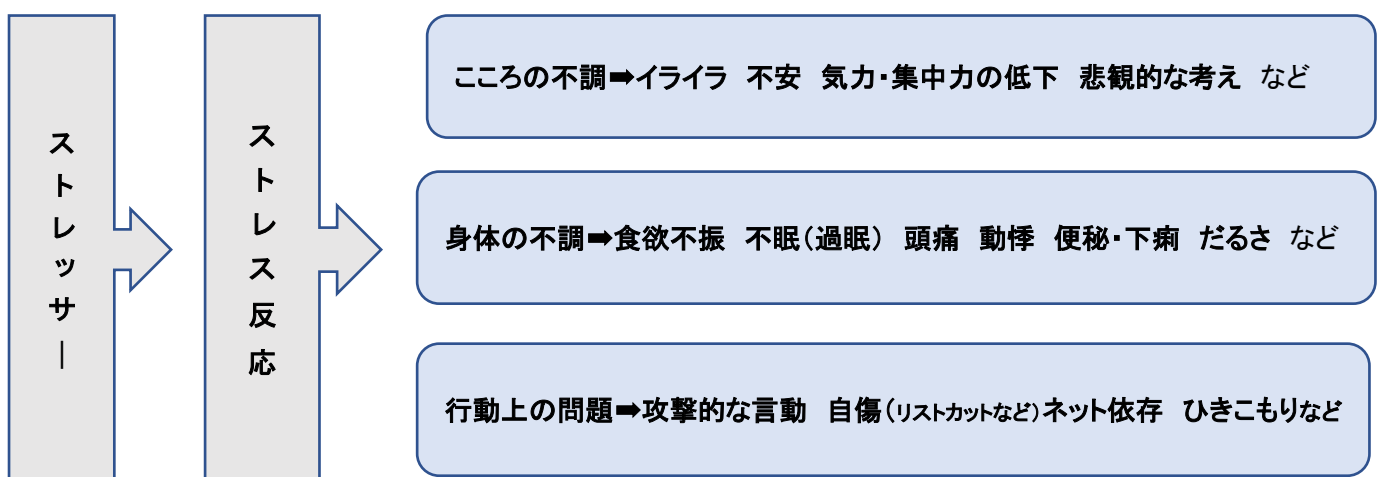
新型コロナ ソーシャルディスタンス 遠隔授業 そして 学校生活と これまでにない季節を過ごされて
いるみなさん 身体やこころの調子は いかがでしょうか？コロナ禍での生活・・・「ああ もう ストレスたまり
りっぱなし」という声も聞こえてきそうです。

ところで あらためて 「ストレス」って 何のこと？

こころを ゴムボールに例えてみます。ストレスのない状態は 良く
弾みそうな 真ん丸なボール。そこに 睡眠不足や気温の変化 人間関係
など ストレスとなる原因（**ストレッサー**）が加わるによって 精神的
あるいは 肉体的な負担がかかってくると ボールにへこみが生じます。
このへこみとゆがみが **ストレス反応**です。

ストレッサーには 気象条件などの**物理的**なもの 不安や心配などの
心理的なもの 疲労や不眠などの**生理・身体的**なもの 家庭環境や人間
関係などの**社会的**なもの と いろいろあります。一般的に ひとつのスト
レッサーだけでなく いくつかのストレッサーが絡み合ったものが
ストレスとなります。

ストレス反応は **心理面**だけでなく **身体面 行動面**にも現れてくるので まずは 自分で気づくことが
大切です。でも 自分の不調には気づきにくい場合や 気づいていても つい無理をして 頑張りすぎてしまう
場合もあるんです。



こころ・身体・行動面に現れる不調は 密接に関係している場合が 少なくありません。問題の深刻化・長期
化を避けるためにも 早めの対処が必要です。大なり小なり ストレスに直面した時は どうしても考えが狭く
なりがちです。どうか 悩みを ひとりで抱え込まないで。学生相談室を どうぞ ご利用ください。



(文責) 学生相談カウンセラー
臨床心理士 : 深谷 中村