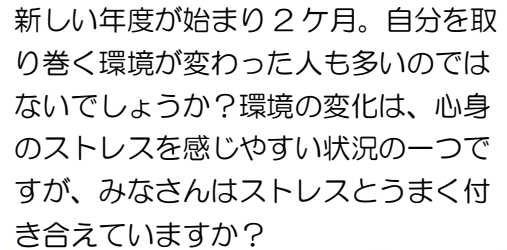


Vol.026

# 保健室だより


2019/6/17



新しい年度が始まり2ヶ月。自分を取り巻く環境が変わった人も多いのではないのでしょうか？環境の変化は、心身のストレスを感じやすい状況の一つですが、みなさんはストレスとうまく付き合えていますか？


## 気持ちのセルフケア

適度であると自分を成長させてくれるストレスですが、複数が重なったり行き過ぎると、体と心の病気を引き起こす原因となってしまいます。代表的なストレスの原因と引き起こされる心身の症状を以下に挙げます。自分にも当てはまることはありませんか？

ストレスの原因	身体症状	心の症状
<ul style="list-style-type: none"> <li>試験や宿題、人前での発表</li> <li>友人や家族ともめている</li> <li>引っ越し等、生活環境の変化</li> <li>身近な人やペットの病気や死</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肩こり、頭痛、腹痛、腰痛</li> <li>ぐっすり眠れない</li> <li>めまいや耳鳴り</li> <li>食欲不振や過食</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>イライラ、怒りっぽくなる</li> <li>急に泣き出してしまう</li> <li>やる気がなくなる</li> <li>人付き合いが面倒になる</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>下痢や便秘</li> </ul>	

ストレスからくる症状に気づいたら、早めの対処が肝心です。一人で抱え込まずに、身近な人に話してみましょ。自分でできるストレスケアを実践するのもおすすめです。以下に一例を紹介します。

体を動かす	軽いジョギングやダンス、サイクリングなど有酸素運動が効果的。「すっきりした」と思えるくらいを目安に。
今の気持ちを書いてみる	文章、イラスト、なぐり書きや落書きでも。気持ちの整理がしやすくなります。
腹式呼吸を試してみる	不安や緊張で息が上がりそうな時ほど実践。まずはおなかに手を当てて、3秒数えて息を吐き出してみましょ。
音楽に触れる	その時の気分にあった曲を選んで、ただ音楽を聴くこと。あるいは思いっきり歌ってみてください。
失敗したら笑ってみる	失敗をした自分を責めるより、潔く失敗を認め笑い飛ばしてしまいましょ。心の視野が広くなり、バランスの取れたものの見方ができるようにもなります。



人に話したり、これらのセルフケアを実践して心身の症状が軽くなるなら、今抱えているストレスは自分でコントロールできる範囲と考えてよさそうです。それでも辛さが続くときは、心の専門家への相談が必要となります。参考)厚生労働省 HP 心もメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/>

## 保健室からのお知らせ

皆さんの心身の健康を応援します。気になること、心配なことがあるときは気軽に声をかけてください。

- 学校医：境原（321 研究室）
- 保健指導員：井上（301 研究室） 坂田（共同研究室 3） 上坂（共同研究室 5）
- 事務局：亀井（事務局図書学生係）
- 保健室保健師：滝澤（保健室 平日 12：00～15：00）

10月に上越保健所の管理栄養士さんによる学生向けの自炊講座を予定しています。安くおいしいお料理を作るヒントがきっと見つかる！皆さんの参加お待ちしております♡（詳しくは後日掲示板で）

