

ストレスをミカタに 学生生活を楽しもう

東北生活文化大学・東北生活文化大学短期大学部
学生相談所

ストレスってなに？



ストレス要因
ボールを
押さえつける力



ストレス反応
ボールの
歪み



ストレス耐性
ボールの
弾力性

みなさんをボールに
例えてみたよ

✿何かしらの要因があって
ストレス反応がでるんだね

✿ボールが柔らかいと
元に戻せるけど

✿力が強すぎたり弾力がな
いと難しいよね



学生Aさんにきいてみよう



「あなたはどのような時にストレスだと感じる？」

う～ん。よくわからないけど、たぶん忙しくなった時かな。課題が多かったり、やらないといけないことが多くなると嫌です。

「そういう時、どうなる？」

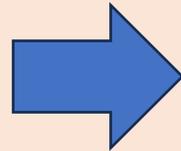
よくあるのは、イライラかな。取り組むけど、一人でずっとイライラしていて投げ出したくなる。時々、家族にも八つ当たりしてしまう。

まず、自分がよく感じるストレス要因（原因）や、ストレスがあるとどう
いう反応がしやすいのか、**自分自身のこと**に**気づく**ことが大切です。

さまざまなストレス要因とストレス反応

ストレス要因

ストレスになりうるもの



- ・対人関係（友人・家族・恋人など）
- ・新生活による環境の変化
- ・課題や提出物
- ・アルバイト
- ・心配事や不安が重なる
- ・単位や就職の不安

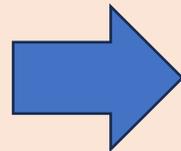
💡ポイント

実はストレス要因は身近で、生活の至るところにあります。

ストレスは
身近なものだった！

ストレス反応

ストレスがかかると
でてきやすい反応



- ・眠れないもしくは眠りすぎる
- ・ずっと考え事をしている
- ・胃痛、頭痛、腹痛
- ・ドキドキや焦り、手の震え
- ・食欲が落ちるもしくは食べ過ぎる
- ・イライラする、落ち着かない

💡ポイント

ストレス反応は
身体面・感情や思考・生理
現象として幅広く現れます

「ストレス」は身近なもの

✿ ヒトとして生活している中で
ストレス要因は至るところにあることがわかります。

ストレスを無くすことはむしろ難しく
ストレスとうまく付き合っていくことが大切です

✿ まずあなた自身のストレスについて知ることから始めること
で普段何気なく行っている解決方法が明らかになってきます。

大切なのは「ストレス反応は、人が生活している中で起こり、**対処できるものである**」と知ることです

どうしてる？ストレス対処法

学生Aさんにきいてみよう



「イライラしている時、どうしてる？」

イライラは焦りからきていることがわかったんです。やる
ことが多すぎて、手もつけていないのに焦っていた。な
ので、課題に取り組むスケジュールを整理したら、できる時
もあってイライラは減りました。



「それ以外に試してよかったことは？」

ご飯と睡眠です。焦りとイライラで食欲もなくて食べな
かったり、夜は無理して起きていたり。スケジュールを見
直してご飯と睡眠をとるようにしたら、体が元気になった
ような気がします。

ストレス対処も人それぞれ

▶ **生活**へのアプローチ

食事や睡眠、生活リズムを時々見直して整えることは効果的

▶ **身体**へのアプローチ

ストレッチやヨガ、呼吸、身体を温める、軽い運動

▶ **気持ち**へのアプローチ

リラックスする場所、モノ、安心を感じる道具など

▶ **思考**へのアプローチ

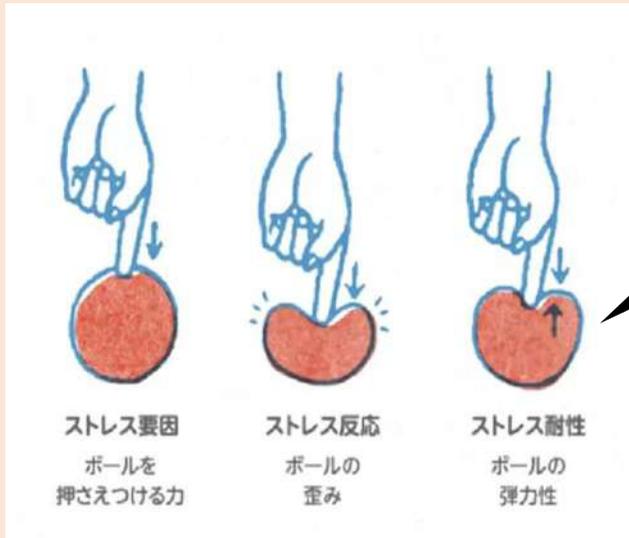
考え方を変える、目標設定の見直し、ストレス要因の捉え直し

▶ **資源**を使ったアプローチ

頼れる人や物、相談など社会的資源を使って解決や対処をする



日常からできるストレスマネジメント



ボールを柔らかくしておくと、
ストレス負担があってもへっちゃら!

普段の生活から、ストレスを
マネジメント(調整)しよう!!

あなたの得意・
苦手を知っておく

信頼できる友人
や先生を見つけ
ておく

あなたの褒美
はなんですか

週に少しの
運動から

いい具合の考え方
をする練習
(偏りすぎない)

大切なのはあなた
自身であることを
知っておく

 ストレスは怖いものではありません

 自分に合った対処法を見つける事が大切です

 自分のストレスを見つめてみてくださいね

- ▶ 学生相談所では、あなたのストレスについても一緒に考えることができます
- ▶ 自分について知りたい、考えてみたいという学生の方もどうぞ相談所をご利用ください
- ▶ 何気なく話してみることで気づくこともあります。気軽にご利用ください