

日常のストレスケア

～ストレスはためこまずにケア～

日本工学院専門学校
日本工学院八王子専門学校

学生相談室

ストレスがかかると・・・・・・・・

人によって 様々なストレス反応 が現れます。

○心理面 での反応

⇒活気の低下、イライラ、不安、気分の落ち込み、興味・関心の低下など

○身体面 での反応

⇒頭痛、肩こり、動悸・息切れ、食欲低下、便秘・下痢、不眠など

○行動面 での反応

⇒飲酒量や喫煙量の増加、仕事でのミスや事故の増加など

こころあたりはありませんか？

まずは 自分のストレス反応に気づこう！！

○ストレスはためないことが大切！ **ストレスケア** をしよう！

○ストレスケアには 色々な方法があります。

①**発散系** ⇒ 体が疲れないようにと、3密には注意が必要です。

運動、カラオケ、買い物、旅行・ライブに行く、
笑える映画・泣ける映画を見る、誰かに愚痴る など

②**リラックス系**

読書、散歩、深呼吸、アロマを焚く、ハーブティーを飲む、
早めに寝る、ゆっくり風呂に入る、動物と触れ合う など

①・②を併用すると効果的♪ 発散しつつ、リラックス～

ストレス社会で生きるには……

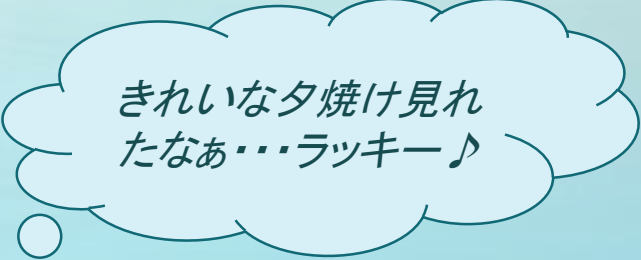
○日常生活する上で たくさんのストレスを感じるのは当たり前です。

○自分にあったストレスケア方法 をみつけて 上手に対処しよう！

○何個かの方法を一緒に行う、いつもと違う方法を試してみる、というのも良いでしょう。

○ 人間はネガティブなことを考えがちな生き物です。

ストレスがかかっている時こそ



きれいな夕焼け見れたなあ……ラッキー♪

意識的に 楽しいこと・幸せと思うことに目を向けましょう。

○ 思い切って 話せそうな人に話してみるのも良いでしょう。

★ 自分の状況の整理ができ、気づかなかった解決策が見つかるかもしれません。

ストレスと上手に付き合う

ストレスフルな状況で ひとりぼっちで悩んでいると
堂々巡りになってしまい 行き詰ってしまうこともあります。

『なかなかストレス反応が消えないなあ……』と思ったときは
学生相談室の利用を考えてみてください。

新しいストレスケアの方法はないか
ストレスと感じないためにはどうしたら良いか など
一緒に考えていきたいと思います。