

ストレス

法政大学多摩学生相談室

場所/総合棟2階

キャリアセンター隣

開室時間/月～金 9:30～16:30

相談室は予約制です

電話/042 - 783-2158



ストレスとは

ストレスという用語は、元々、物理学の分野で使われていたもので、物体の外側からかけられた圧力によって歪みが生じた状態を言います。

医学や心理学の領域では、こころや体にかかる外部からの刺激をストレスターと言い、ストレスターに適応しようとして、こころや体に生じた様々な反応をストレス反応と言います。



ストレスターとは

私たちの心や体に影響を及ぼすストレスターには、どのようなものがあるのでしょうか。

【環境要因】天候や騒音、混雑など。

【身体的要因】病気や怪我、睡眠不足など。

【心理的要因】不安や悩み、寂しさ孤独感、怒りなど。

【社会的要因】人間関係がうまくいかない、仕事が忙しいなど。

上記の要因を見ていただくと、日常の中で起こる様々な変化＝刺激が、ストレスの原因になることが分かると思います。ストレスの原因と聞くと、嫌なことや辛いことばかりを思い浮かべるかもしれませんが、進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事も変化＝刺激ですから、実はストレスの原因になります。

ストレス反応とは

ストレスターに適応しようとして、こころや体に生じる様々なストレス反応にはどのようなものがあるのでしょうか。

【心理面】活気の低下、イライラ、不安、抑うつ（気分の落ち込み、興味・関心の低下）など。

【身体面】体のふしぶしの痛み頭痛、肩こり、腰痛、目の疲れ、動悸や息切れ、胃痛、食欲低下、便秘や下痢、不眠など。

【行動面】飲酒量や喫煙量の増加、衝動買い、仕事でのケアレスミスなど。

ストレスを受けることで、このようなストレス反応が生じることは誰でも経験することです。こうした症状があるからといって、すぐにこころの病気というわけではありません。

しかし、こうしたサインが出ていながら、これまでと同じようにストレスを受け続けていると、こころも体も悲鳴をあげて、さらに調子を崩してしまいます。その結果、こころの病気にかかってしまうこともあります。

こころの健康を保つためには、体と同じように早めの対処が大切です。

ストレスマネジメント

ストレスと上手く付き合っていくためには、ストレスマネジメントが大切です。ストレスマネジメントとは、自分自身でストレス反応に気づき、それを解消していくことを指します。

大切なことは、ストレスを受けた時に自分がどのようなストレス反応を起こしやすいのを知ることです。そして、ストレス反応を解消するための具体的な行動を起こしましょう。

具体的な方法を紹介します。

【リラクゼーション】心身の緊張を緩めることです。手軽な方法は、呼吸法（腹式呼吸）です。

【ストレッチ】筋肉をゆっくり伸ばすストレッチは、心身のリラクセスに効果があります。

【適度な運動】無理な目標を立てるのではなく、自分にできる範囲で行うことが大切です。

【快適な睡眠】起きたときに気持ちいい睡眠、日中に眠くならない睡眠をとることです。

【親しい人たちと交流】話をするすることで、不安やイライラした気持ちが整理されて、自ずと解決策がみえたりすることもあります。

【笑う】思いっきり笑うことが、免疫力を高めると言われています。

【趣味を持つ】自分の好きなことができる時間を大切にすることも必要です。

【相談する】相談の窓口がたくさんあることも知っておいてください。

長い時間が経過しても、ストレス反応が消えず、辛いと感じる時は、一人で抱え込まず、誰かに相談しましょう。

誰かに相談したいけれど、どこに相談すれば良いのか分からない…そんな時は多摩学生相談室にご相談ください。