



ほけせんだよい 18号

版西のこで

大学生活とストレス（2）【ストレス反応の出現／気付き／対応】

平成 13 年 10 月 16 日

平成 13 年 10 月 16 日

保健管理センター所長 井上 哲文

かんやうる 塚越 昌義

カウンセラー 塚越 昌幸

ストレス反応の出現と進展

ストレッサーに反復して遭遇すると、様々な状態が段階的に出現してきます。ストレス反応の病期分類の一つを紹介します。ストレス反応が高度化する前（下記分類の警告期あるいは遅くとも抵抗期の時期）にその存在に気付いて対応することが必要です。分類の疲弊期にいたると、自殺のリスクが高まります。

ストレス反応の病期	特徴
充実期	気持ちが充実し、能率良く勉学・仕事を遂行できる。
警告期(受動的反応)	疲れや体調不良を自覚し、に行感が出現するとともにケアルスミスが増加する。
抵抗期(反発と抵抗)	興奮と脱力感が出現するものの、一方で、休んでいられない心境になる。
疲弊期(病的状態)	疲れきって踏ん張りがきかず、自分で気持ちをコントロールできなくなる。集中力低下、物忘れ、茫然自失状態が出現する。心身症やうつ状態に陥る。

心の異常にどう気付くか

大学生活におけるストレッサーによって引き起こされるストレイン反応の存在に早期に気付くためには、自分自身、友人、教職員がこれに有用なチェックポイントを知り、常に意識レベルを高めておく必要があります。以下がそのポイントです。

- ① 就学行動におけるチェックポイント: 無断欠席・遅刻・早退・病欠の増加、学業怠慢・責任感欠如、ケアレスミスの増加、積極性欠如、整頓・後始末の乱れ、能率低下、理由の判然としない休学・退学希望など。
 - ② 対人関係・外見におけるチェックポイント: 身だしなみ・服装のだらしなさ、動作の鈍さ、表情の乏しさ、周囲への無関心、呆然状態・考え方・独り言・独り笑い、飲酒自制欠如、朝からの酒気帯び、全体的な暗い印象など。
 - ③ 言動・態度におけるチェックポイント: 口数の減少、付き合いの悪さ、人を避ける様子、視線を恐れる様子、おこりっぽさ、行儀感、不平不満、周囲との対立など。
 - ④ 身体的問題におけるチェックポイント: 不眠、頭重感、食欲不振、疲労感、体調不良感、薬の常用など。

裏面記綱

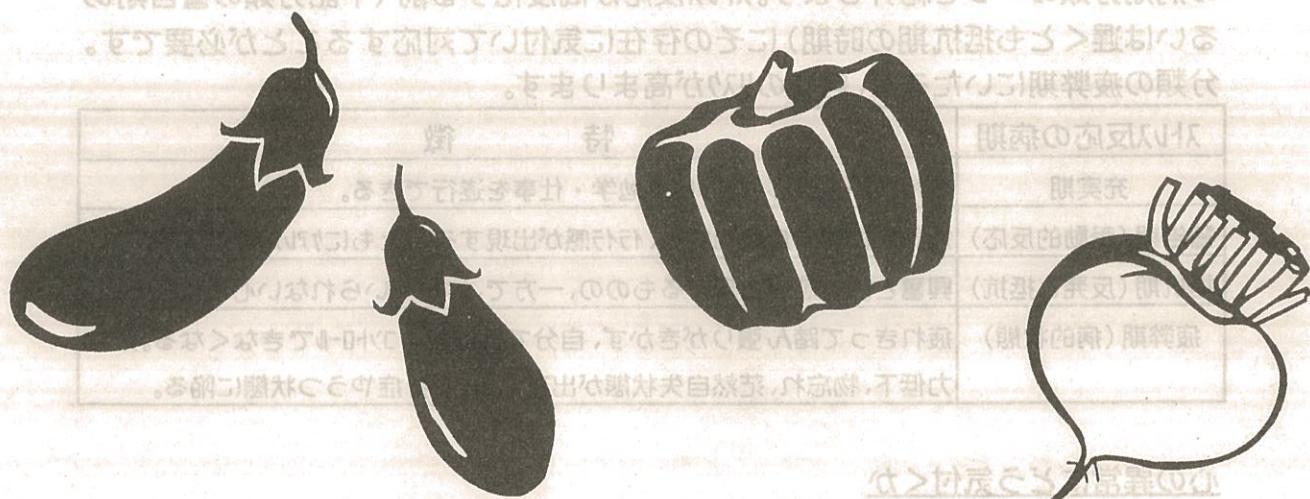


第6回 (い) る豆バサナる

表面からの継ぎ

心の異常に気付いたら本人や教職員はどのように対応すべきか

- ① 思い切って休みを取る。就学の日常性から離れて、心をリフレッシュさせる。
- ② 相談を受けた場合には、まず、休みを取ること、そして、保健管理センタースタッフに相談することを勧める。
- ③ 相談を受けた場合、無理に結論を出そうとせず、重要な決定は先に延ばす。聞くだけで十分な効果が期待できる。相談内容を他人に話さない。
- ④ 酒で安易な気分転換を図らない。周囲の人間は「コミュニケーション」の中で安易に励まそうとしない。
- ⑤ 悩みを独りで抱え込まないですむよう、友人・教職員はサポート体制を構築する。



卒業式