



皆さん、こんにちは！東京外国語大学学生相談室です。

暑さと湿気が厳しくなって本格的な夏が近づいてきました。春学期も終盤となりレポート作成やテストの準備真っ只中という人も多いのではないのでしょうか。身体的な疲労感に加えて心理的なストレスもかかりやすい時期、今回の学生相談室だよりではストレスのサインについて取り上げます。

+++「ストレスのサインに気づこう」+++

ストレスとは

ストレスとは「外部からの刺激を受けて生じる緊張状態」のことです。適度なストレスはモチベーションを高める効果がありますが、過剰なストレスやストレス状態が長期間続く場合は心身に悪影響を及ぼし、様々な精神疾患の原因となります。そういった事態を避けるために、まずは自分のストレス状態を把握する方法を身に着けることが大切になります。

ストレスのサイン

みなさんは現在の自分のストレス状態が分かりますか？いま3割くらいストレスが溜まってるなどわかる人もいるかもしれませんが、なかなか気づけないという人も多いと思います。そんな時には“ストレスのサイン”で自分の状態を把握しましょう。特にはっきりとしたストレスの原因が無い時はストレスが溜まっていることに気づきづらいものです。体・心・行動にじわじわサインが現れてくることもありますので、下の例を参考に自分のストレスサインを見逃さず早めに対処しましょう。

心理面のサイン

- ・なんだかイライラする
- ・気分が沈みやすい、不安になる
- ・何もしたくない、ぼーっとしてしまう
- ・好きだったことに興味が持てない
- ・感情の起伏が激しくなる、感情が動かない

身体面のサイン

- ・疲れや倦怠感が抜けない
- ・お腹がゆるくなる、逆に便秘が続く
- ・頭痛や肩こりが続く
- ・食欲が落ちる、食べ過ぎてしまう
- ・寝つきが悪くなる、途中で何度も目が覚める、決めた時間に起きられない

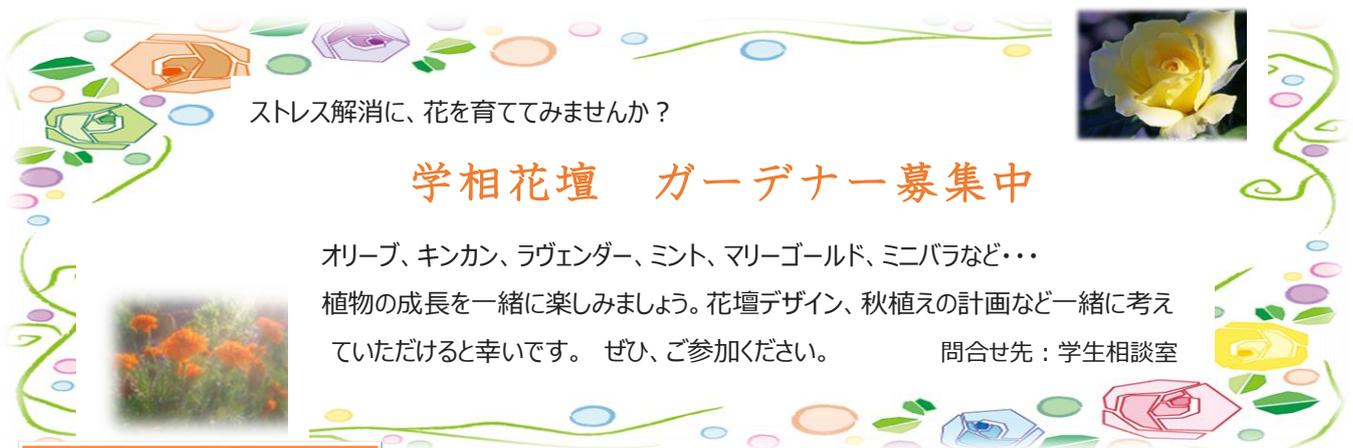
行動面のサイン

- ・ミスが増える
- ・生活リズムが乱れる、遅刻や欠席が増える
- ・動画視聴・ゲーム・スマホ使用が増える
- ・人と話すのが面倒になる
- ・「あとでやろう」と先延ばしが続く
- ・急に涙が出てくる

ストレスと上手く付き合う

ストレスから解放されるためには原因を排除したり距離を取ったりすることが必要になりますが、そういった方法が取れることばかりではありません。まずはストレスを感じた時にどんなサインが出やすいのかを知ることが大切です。それに気づくだけで少し心が軽くなることがありますし、ストレスへの対処(セルフケア)ができるようになります。セルフケアについては相談室だよりの vol.6 と vol.11 に参考になる情報を載せていますので、ぜひ参考にしてみてください。また同じセルフケアに取り組んでも人それぞれ効果が異なりますので、ぜひ自分にあったものをトライアンドエラーで試して見つけてみてください。

ストレス症状がなかなか良くならない、原因が分からない、対処方法が分からない時などはぜひ学生相談室の利用もお待ちしております。



ストレス解消に、花を育ててみませんか？

学相花壇 ガーデナー募集中

オリーブ、キンカン、ラベンダー、ミント、マリーゴールド、ミニバラなど・・・
植物の成長を一緒に楽しみましょう。花壇デザイン、秋植えの計画など一緒に考えていただけると幸いです。ぜひ、ご参加ください。 問合せ先：学生相談室



リレーコラム

「リロ&スティッチ」の実写版、もう観ましたか？ 2002 年公開のヒットアニメ映画が原作で、ご存じの方も多いと思います。青くて暴れん坊なエイリアン、スティッチが地球にやってくるわけですが、この作品はただの“cute なエイリアンもの”ではありません。主人公リロはハワイに住む女の子。両親を亡くし、姉のナニとふたりで暮らしています。そこに現れるのがスティッチ。最初は騒動ばかり起こしますが、やがて3人が「家族」になっていく過程が描かれます。作中で繰り返される「Ohana(オハナ)」は、ハワイ語で「家族」を意味する言葉ですが、それは血のつながりだけではなく「決して見捨てない存在」という意味も込められているということです。友人、先生、同級生やパートナーなどなど…大学生活のなかで、そんな“新しい家族”との出会いがあるかもしれません。劇中最後に流れる「Burning Love(バーニング・ラブ)」は、エルヴィス・プレスリーの名曲。日本語吹き替え版では、Travis Japan がこの曲をカバーしています。情熱的で、どこかおかしくて、でもすごく元気が出る曲です。

ちょっと疲れたときや、ひと息つきたいとき、映画を一本観て、音楽に耳を傾けてみてください。もしかしたら、自分にとっての「Ohana」に気づけるかもしれません。 (M)



←予約はこちらから：：

学生相談室だよりの 第12号 2025年7月1日発行

発行・編集 東京外国語大学学生相談室

〒183-8534 東京都府中市朝日町3-11-1

TEL 042-330-5560

<http://www.tufs.ac.jp/institutions/facility/sccs/>

開室時間 月 - 金 (10:00 - 12:30, 13:30 - 16:00)