

こんにちは、駒沢女子大学・短期大学 学生相談室です。

遠隔授業が始まり 1 ヶ月が経ちましたが、慣れない生活が続く中で過剰なストレスや不安を感じていませんか？
慣れない環境下では、こころとからだにいつもと違った変化が起きることがあります。これは誰にでも起こる自然なことで、ちょっとした工夫をすることで気持ちを落ち着かせたり、楽にしたりすることができます。
今回は、過剰なストレスによってこころとからだに現れる反応の例と、ストレスへの対処法をご紹介します。

～*～*～*～

【こんなことはありませんか？】

ストレスの強い環境下で現れやすい反応の一例として、以下のものが挙げられます。

<こころ>□イライラする □やる気の低下 □気分の落ち込み □集中力の低下
□緊張感 □不安 □孤独感
<からだ>□頭痛 □腹痛 □胃痛 □肩こり □めまい □月経不順 □不眠/過眠
□食欲不振 □だるい □疲れやすい

<例えば…>

遠隔授業続きでやる気
が出ないし、何も興味が
わかない…。

自由に外出できなくて気持
ちがモヤモヤして、食欲が
ない／食べすぎちゃう…。

朝まで眠れなかった。これか
ら授業なのに…。

いつから学校に行ける
ようになるのかな。第2
波って来るの？
この先が不安…。

友達にも会えない
し、ひとりぼっちに
なった気分…。

マスクもせずに平気で外
に出てる人を見ていると、
イライラしちゃう。

現在の状況下でこうした反応が現れることは自然なことなので、たくさん当てはまったとしても自分を責めたり、焦ったりする必要はありません。まずは、自分の今の状態を知ることが大事です。



そういえば私、疲れているときによく口内炎や吹き出物ができる気がします。
あとは、いつもより周りの人に優しくできなくなったり…。

それは、あなたが無理をしすぎて過剰なストレス状態にあることのサインかも。
無理をしすぎてしまっていることには、自分ではなかなか気付きにくいものです。
こうした、ストレスを感じたときに自分のこころやからだに現れやすいサインをあらかじめ知っておくと、自分の不調に気付きやすくなり、早いうちから適切な対処につなげることができます。

では次に、そういったストレスに対処するための方法を見ていきましょう！



【ストレスや不安に対処するために】

ストレスの感じ方には個人差があり、また、同じ人でもその時の体調によって感じ方が異なることもあります。そのため、「皆このくらい我慢しているのに」「前はこのくらいは大丈夫だったのに」というように周りの人や以前の自分と比べるのではなく、まずは今の自分の状態に目を向けてあげましょう。そして、ストレスを無くそうとするのではなく、自分なりの対処法を見つけたり、無理せず休んだりするなどしてストレスと上手に付き合っていくことが大切です。以下に簡単な対処法の例をご紹介しますので、参考にしてみてください。

●こまめに気分転換をする

授業の休憩時間など、深呼吸や軽い体操をして気分転換を図りましょう。

なお、次号の学生相談室便りでは、オンライン疲れに対処するための呼吸法やストレッチをご紹介します予定です。お楽しみに！



●好きなことをする

普段の生活で行っていた、自分が楽しめることや安心だと感じられること、自然と笑顔になれるようなことは、我慢する必要はありません。今できる範囲で思いきり取り組みましょう。



●適度に運動する

可能な範囲で外に出て散歩したり、自宅でストレッチをしたりしましょう。軽い運動をすることで、寝付きをよくする効果も期待できます。



～＊～＊～＊～

いかがでしたか。自分に合う方法がなかなか見つからなかったり、対処法をやってみても改善されなかったりするようなときは、1人で抱え込まず、ぜひ学生相談室にお電話ください。

【学生相談室ご利用案内】

https://www.komajo.ac.jp/uni/campuslife/pdf/support_soudan/info.pdf