

学生および保護者の皆様へ

## カウンセリングルームだより



まだまだ秋にはほど遠い暑さが続いています。皆さんいかがお過ごしでしょうか？  
長期休みを利用して、学業とは別の体験をしている人も多くいるのではないのでしょうか。

今回は、大学の授業がお休みの間にちょっと寄り道して知ってほしい「ストレス」についてご紹介します。「今更ストレスについて？」と思われる方は復習だと思って読んでみてください。新しい発見があるかもしれません。



“ストレス”とよく一言で言いますが、ストレス学説によると「ストレス（刺激）」とそれに対する「ストレス反応」があります。

セリエ 「現代社会とストレス」参考

**ストレス**は大きく4つあります。“ストレス”は一般的に「心理社会的ストレス」のことを示すことが多いですが、実はそれ以外にも人間は多くの刺激に日々さらされています。「ストレスがない」ということは生きている以上あり得ないことだと覚えておきましょう。

### 物理的

- ・ 気温
- ・ 騒音
- ・ 放射線など



### 生物学的

- ・ 炎症
- ・ 感染など



### 化学的

- ・ 薬物
- ・ 酵素
- ・ 化学物質など

### 心理社会的

- ・ 個人的感情
- ・ 人間関係
- ・ 役割など

SNSの情報も！

**ストレス反応**は、脳が受け取った刺激に対する生体反応のことを示します。心理面、行動面、身体面の反応として現れます。このストレス反応は基本的に無自覚です。

### 心理面

- ・ 不安
- ・ 抑うつ
- ・ 怒りなど

### 行動面

- ・ 食べる
- ・ 活動する
- ・ 喋るなど

### 身体面

- ・ 肩こり
- ・ 食いしばり
- ・ 発汗など

👉 これらの反応は病気ではありません。人間が有している適応的な機能です。例えば、不安反応が次の問題に対処しやすい心構えを作ってくれます。ただし、これらの反応が生活に支障をきたす場合は、適切な対処が必要です（例えば、不安が強すぎて外出できない、過食でお金を浪費する、食いしばりが強すぎて顎関節に痛みが生じるなど）。



カウンセリングルームでは、ストレス反応への対処やストレスに気づくためのお手伝をしています。気軽にご相談ください💡

※学生の皆様へ

カウンセリングルームの開室日と申し込み方法は、9月1日配信のkumagoroを確認してください。