

学生生活サポートシリーズ⑥

みんなのストレス解消法



大阪工業大学

学生課 学生相談室

！！ストレスがやってきた！！

日々の生活に起るストレスフルな出来事・・・テスト、就職、友達、家族、アルバイト・・・。突然の病気や事故に出会うかもしれません。



～十数人の方のリスニングによるものです～

イライラしたり、眠れなくなったり、何も手につかなくなったり。そういった経験はありませんか？
そんなときどうしますか？



※吹き出しの形によって、ストレス解消法が3種類に分けられています。

★情報収集や計画の立て直しなどの、現実的対処

★リラックス、発散、気晴らしなど

★自分の考え方を見直す

◆大きなストレス、小さなストレス・・・

毎日のささいなことでも、積み積って重たいストレスになってしまうことがあります。また、Aさんにとって「そんな小さなことで・・・」と思えることでも、Bさんにとってはとてもショックなことかもしれません。

◆その症状、ストレスかも？

ストレスがかかると、心だけでなく、身体にも影響します。

何だかおかしい、調子が悪いというとき、自分の状態を確認してみてください。ストレスは、小さいうちに解消することが大切です。解消法にバリエーションがあれば、より心強いですね。自分に合った方法、いろいろ探してみませんか。ぜひ周りの人にも聞いてみてください。

◆ストレスへの対処法にも分類があります

前ページで吹き出しの形を3種類使って示したように、ストレス解消法には大まかに分けて3つの種類があります。

友達や家族に相談できれば、なおスムーズに解消できるでしょう。

そして、何をやっても無理！というときは、予定を先に延ばす、少し休養するなど、一旦問題と距離を置くほうが解決しやすい場合もあります。

◆このリーフレットを手にとった方たちへ

皆さん、実践できそうなストレス解消法は見つかったでしょうか？

ちょっとでも楽しくストレス解消をできないものかと、みんなで知恵を出し合って出来上がったのがこのリーフレットです。特別なことではなくても、意外と身近なところに解消法が隠れているものですね。

ここに書かれていないストレス解消法を知っている！という方は、周囲の人と話してみましょ。その方法が誰かの役に立って、救われる人がいるかもしれません。

