

理工学研究科の皆さまへ

# ストレスケアについて知ろう ーストレスとのつきあい方ー

学生相談室

# 大学院生活におけるストレス

大学院生活では、さまざまなストレスがあるかもしれません。

研究自体の大変さ

精神的なプレッシャー

研究室内の人間関係

就職活動の心配



コミュニケーションの  
難しさ

社会に出ていく  
不安

ストレスは、**どんな人でも**抱えるものです。

ストレスを抱えながら頑張りすぎて、心身のバランスを崩すことがあります。

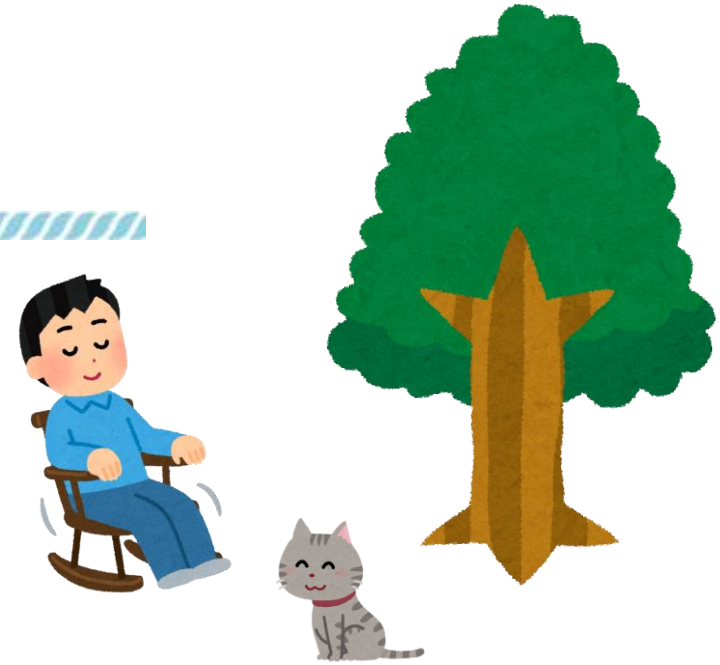
# 大学院生活におけるストレス

---

ストレスは、完全になくなることはありません。

そのため、ストレスに適切に対処することが大切です。

ストレスを自覚して、自分に合ったケアを早めにおこないましょう。



ストレスへの対処は、充実した大学院生活を送るためにも重要なことです。

ふだんからセルフケアに気を配ること、

ストレスに対する対処法を身につけておくことは、

研究を続けたり、仕事に就いたりする上でも役立ちます。



# 自分のストレスのサインを知ろう！

ストレスは、大切なサインとして、私たちのこころやからだ、行動に現れてきます…。

寝つきが悪くなったり、  
早く目が覚めたりして、  
ぐっすり眠れない



何となく  
頭が重くて、  
痛みがある



いらいらして、  
怒りっぽくなる



みなさんには、このような、いつもと違う、こころやからだからのサインは出ていませんか？

こうしたサインが出ているからといって、こころの病気というわけではありませんが、  
気がつかないまま、長期間ストレスを受け続けると、  
さらに調子を崩してしまうことがあります。

自分のサインに早めに気づいて、ケアすることがとても大切です。

# 最近、こんな変化、ありませんか？

## からだのサイン

肩こり

頭痛

腹痛

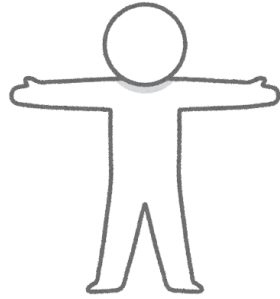
胃痛

体重の増減

めまい

過呼吸

じん麻疹 など



## こころのサイン

ゆううつ

考えがまとまらない

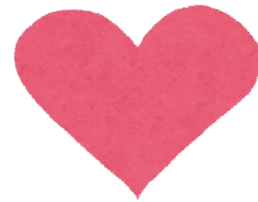
さみしい

不安

いらいら

無気力

など



## 行動のサイン

うまく眠れない

けんか・攻撃行動

集中できない

引きこもりがち

生活リズムの乱れ

など



普段はないようなサインが出ていたら、  
負担に感じていることがあるのかもしれ  
ませんね。

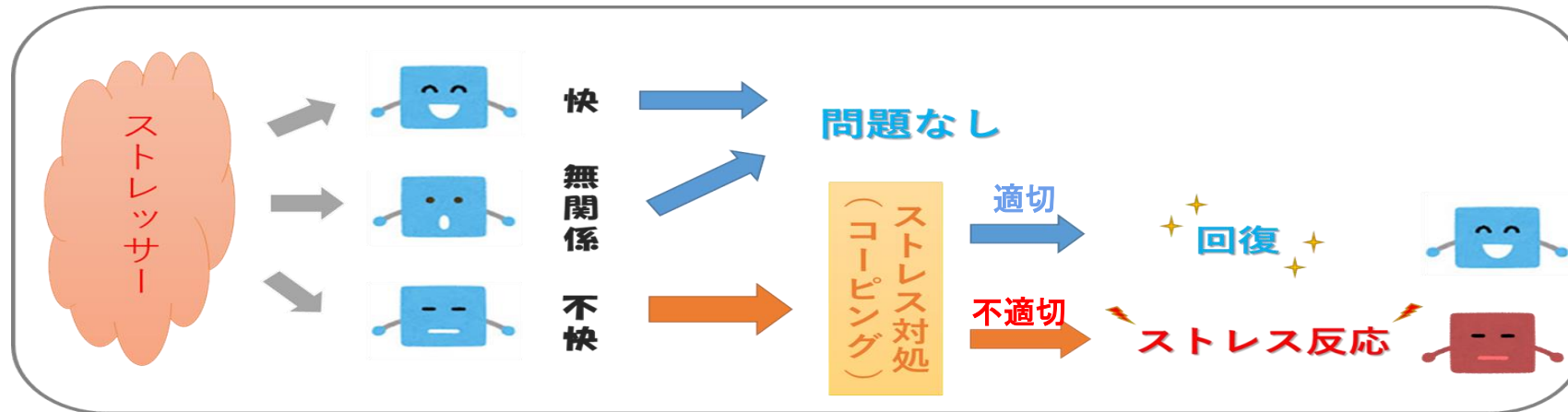
# ストレスってなに？

そもそも…ストレスとは、  
外部から刺激を受けたときや個人内の変化（ストレッサー）により生じる  
緊張状態（ストレス反応）のことです。

しかし、全てのストレッサーがストレス反応を引き起こすわけではありません。



## ストレス反応が生じる過程



あるストレッサーに対して、  
快い（肯定的）・無関係・無害という受け止め方をしたとき、または、  
不快（ストレスフル）と感じても、それに対して、適切なストレス対処（コーピング）を行ったとき、  
ストレス反応は回避されます。

# どのようなものがストレスになるのか

**環境的要因**：天候や騒音など

**心理的要因**：不安や悩みなど

**身体的要因**：病気や睡眠不足など

**社会的要因**：人間関係がうまくいかない、  
仕事が忙しいなど

日常生活の中で起こる様々な外的・内的な変化がストレスです。

喜ばしいとされる出来事  
(例：進学、就職、昇進、結婚、出産など)  
が、ストレスの要因となることがあります。

## ストレス反応の個人差 (ストレス反応のリスクが高い人)

例えば…

- ・聴覚、視覚、嗅覚、味覚や触覚などに敏感
- ・痛みや身体的不調を感じやすい
- ・性格的に不安、心配事、悩みを抱えやすい
- ・人間関係に苦手がある

自分がどのようなストレスに対してリスクが高いのかを知り、自分に合った適切な対処を行いましょう。

※睡眠不足と長時間労働（仕事の忙しさ）は、長期間継続すると、  
**誰でも**、健康に被害を及ぼすといわれています。適度な仕事量と睡眠を心がけましょう。

# ストレスコーピング（ストレス対処法）

ストレスを不快に感じたとき、ストレスから自分を守ったり、ストレス反応を低減するためにおこなう対処法のことを「**ストレスコーピング（ストレス対処法）**」といいます。

ポイント① 状況に応じたコーピングを使う

ポイント② 状況によっては複数のコーピングを用いる

ストレス状況や自分に合わない「**不適切なコーピング**」を続けると、かえってストレス反応につながることもあります。

気晴らしする

誰かに相談する

別の角度から  
考えてみる



「こういうときはこれをやると楽になる」など、**状況に合わせた**自分なりのコーピング（対処法）を知っておくと、ストレスとつき合いやすくなりますよ。

# ストレスと上手につきあうには

いつもストレスに対して自覚的で、適切なストレスコーピングが取れると良いですが、そもそもストレスに気づかずにいることも少なくありません。

小さなストレスを溜めすぎないために、普段から自分を大事にする = **セルフケア**が、ストレスと上手につきあうコツです。

**セルフケア**には、気持ち（こころ）を助けるものと、身体を助けるものがあります。また、人とのつながりの中でおこなわれるものもあります。

ストレスは水滴のように少しずつ溜まっていきます



放っておく

セルフケアをする



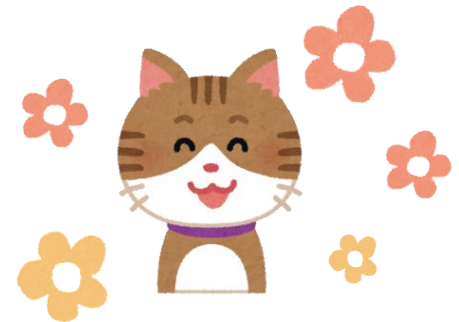
普段からセルフケアを心がけ、ストレスを適度に減らしましょう

# どんなセルフケアができているだろう？

## セルフケアの例

- リラックスできる時間や場所がある
- 友だちから何か誘われても、  
疲れているときは断るようになっている
- なるべく運動するようになっている
- できるだけ誰かと過ごすようになっている
- SNSを見すぎないようにしている
- 栄養のあるもの、おいしいものを食べる  
ようになっている
- 自分の気持ちを整理・表現している  
(書く、伝える等して言葉にしている)
- 困ったときは誰かに助けを求めている  
(相談できる相手がいる)
- 好きなこと・もの・人がある
- 生活リズムを保つようになっている
- 家族や友だちと連絡を取り合っている

セルフケアは、  
調子を保てるように  
普段から自分をいたわる  
ことだよ。



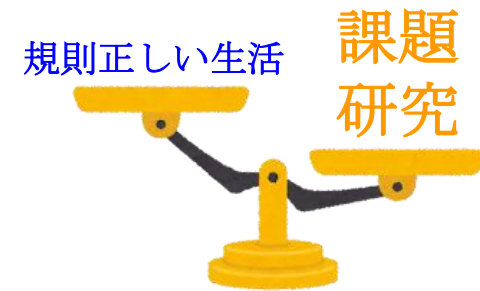
ストレスを溜めすぎないために  
～普段から心がけておくとよいこと～



# 規則正しく生活しよう



次々と迫り来る、課題や研究発表、研究室ミーティング、それらに追われ、忙しい日々を送っていると、つい、規則正しい生活を疎かにしてしまいがちです。



しかし、ストレスによる病気の**予防**という観点からすると、日頃から「**規則正しい生活**」を心がけることが、とても大切です。

## 「規則正しい生活」の目安

### 1. 睡眠は最低でも1日6時間以上

ストレスが過度にかかったときでも、十分な睡眠を取っていれば、ストレスを軽減、解消できます。忙しいと睡眠時間を削ってしまいがちですが、そんなときほど、しっかりと睡眠時間を確保しましょう。

### 2. 週に1~2時間程度の軽い運動

ランニングや水泳などの有酸素運動、散歩やヨガのような軽い運動でも気分の改善や向上の効果があります。有酸素運動の他、筋トレなどでもよいとされていますので運動の習慣をつけましょう。

### 3. 3食のバランスのよい食事

朝食をとること、よく噛んで食べること、健康的な日本食を意識して食べることが、こころの健康の予防によいとされています。



# 頭を柔らかく…いろいろな角度から考えて

私たちは、ある場面に遭遇したとき、  
無意識にパツと思いつく考えの癖（＝自動思考）をそれぞれ持っています。

例えば、先生が不機嫌そうに見えたときに、  
「私のせいで怒らせたかな」（自動思考）と思って、**不安**や**落ち込み**、**恐怖**を感じたとします。

このように、自動思考が、ネガティブな感情と関連しているとき、  
私たちは、ストレスを抱えてしまうのです。

そんなときは…（先生が不機嫌そうに見えたことの原因に）  
「別の考え方はないか」を模索したり、「その思考は真実かどうか」の検討をしてみるとよいでしょう。

（例）もし、友だちだったらなんて言ってあげたらいい？

先生の体調が悪かったのかも？

その考えを裏付ける事実はある？

怒らせるようなことがあったかな？

そういえば、最近、病院に通っていると言ってたな！

捉え方を変えることで、ストレスレベルを下げるすることができます。

ものの見え方が変わると、気持ちが楽になることもあるよ。



# 自分も相手も尊重した伝え方をしよう

コミュニケーションスキルの一つに「アサーション」があります。  
簡単に言うと、自分も相手も大切にしたい自己表現のことです。

アサーションは、  
「人は誰でも、自分の意思や要求を表明する権利がある」  
という立場に基づいています。

下の3つのタイプの自己表現のなかで、あなたは、どれにあてはまりますか？

- 非主張タイプ** : 自分の気持ちや考えを表現しなかったり、しそこなったりする
- 攻撃タイプ** : 相手の言い分や気持ちを無視、軽視して、自分を押しつける
- アサーティブタイプ** : 自分の気持ちや考えを率直に、その場にふさわしい方法で表現し、  
相手が同じように表現することも奨励する

もやもや  
自分さえ我慢  
すれば…

自己主張はすごくしているけど、  
誰も聞いてくれない！

Happy  
I am OK.  
You are OK.

## 相手や状況によって、タイプが変わる人も

親や権威者、年上の相手などに対して、非主張的で従順な人でも、友人や家族、後輩などに対しては、攻撃的で支配的かもしれません。  
また、普段はアサーティブタイプだけど、研究室では非主張タイプだったり、サークルや家では攻撃タイプだったりするかもしれません。

いずれにしても、特定の人や、特定の状況で、アサーションできていない人は、そのことにまず気づくことが必要です。  
自分の、非主張的、または攻撃的な言動を意識することで、自分の行動を変えるチャンスをつかみやすくなります。

# 困ったときは、誰かに話してみよう

「人と話す」ことは、ストレスの解消法として、よく知られています。

なぜ、人と話すことでストレスや悩みが解消されるのでしょうか。

ストレスや悩みは、多くの場合、なぜ辛いのか、どうすればよいのか、自分ではよくわからないものです。ちょっとしたことでも、人に打ち明ける、悩みとまではいかないことでも、自分の気持ち（愚痴でもいいです）を話してみると、問題が客観視できて、自分の頭の中が整理されます。

誰かに話すことで、何にストレスを感じているのか、本当の悩みは何か、ということに気づくことができるのです。

自分のストレスや悩みがわかってくると、自分なりの解決法も見えてくるというわけです。

**でも、自分の気持ちを打ち明ける相手は、誰でもよいというわけではないですよね。**

自分の身近な知り合いを思い浮かべてみて下さい。

話を聞いてくれる相手、あなたが信頼できる相手はいますか？

ふだんから、何気ない話ができる友人や仲間、家族/親戚、先生などを見つけておくとよいですね。

誰に話したらよいかわからないときは、学生相談室も利用できるよ！



# からだとこころを緩めてみよう

## ーリラクゼーションの効果



からだの緊張がほぐれると、こころもほぐれてきます。

日頃から、自分に合うリラクゼーションの方法を身につけておくと、  
ストレスに負けないこころとからだ作りに役立ちます。

- 筋弛緩法
- 音楽を聴く
- 呼吸法をする
- ストレッチ
- 軽くマッサージをする  
など

**筋弛緩法**：身体各部分に  
しばし意識的に力を入れた後、  
力を抜いて緩めることを繰り返して、  
緊張をほぐす。

**呼吸法**：腹式呼吸を手順に  
沿って行い、自律神経を  
整える。

手軽にできるものばかりなので、やり方を知っておくと、人前での発表や、大事な面接の前などの緊張をほぐしたいときにやってみることができそうだね！



# 学生相談室って知ってますか？

## よろず相談…

どんな相談でも、まずはお受けします。  
必要に応じて適切な窓口を紹介します。

## 自主来談…

学生相談室は、皆さんが自主的に利用  
するところです。

## 守秘義務…

皆さんの相談内容について、原則として  
秘密を守ります。

## 相談内容の例

- ❖ 対人関係について
- ❖ 心身の健康について
- ❖ 学業・進路について
- ❖ 家族関係について
- ❖ 自分の内面や性格について
- ❖ 経済的な問題について
- ❖ 課外活動について

# 矢上学生相談室

26棟1階101 (エレベーターの隣)

月曜～金曜 10:00～17:00

(土・日・祝祭日除く)

**045-566-1431**

電話・WEB相談もおこなっています

夏季・春季休暇中も原則開室しています

最新の情報は、学生相談室Webサイトにてご確認ください。

<https://www.students.keio.ac.jp/com/life/consult/counseling-room.html>

所属にかかわらず、  
日吉や三田の学生相談室を  
利用することもできるよ!





## 参考サイト

厚生労働省

メンタルヘルス メンタルヘルスへのとびら セルフケアで心を元気に

<https://kokoro.ncnp.go.jp/>

厚生労働省

こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト ストレスとこころ

<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/index.html>

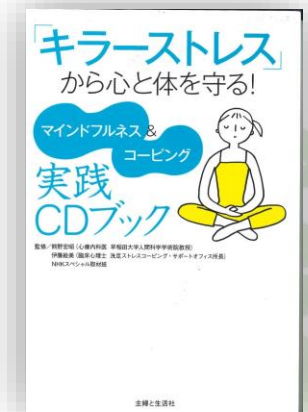


# 参考文献

- 平木典子著『図解 自分の気持ちをきちんと伝える技術 一人間関係がラクになる自己カウンセリングのすすめ』PHP研究所
- 熊野宏昭・伊藤絵美監修『「キラーストレス」から心と体を守る！ーマインドフルネス&コーピング実践CDブックー』主婦と生活社
- 伊藤絵美著『セルフケアの道具箱ーストレスと上手につきあう100のワークー』晶文社



矢上学生相談室  
にあります



矢上学生相談室  
にあります

# 資料 リラクゼーションの例

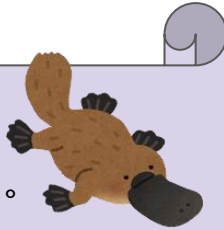
## 筋弛緩法



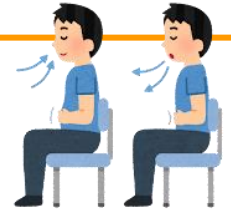
1. 目を閉じましょう。
2. 両肩を自分の耳につけるように、ゆっくりと上げていきます。
3. いっぱいに肩を上げたら、力をストーンと抜いてみましょう。
4. 何回か繰り返しましょう。

### ポイント

- ・リラックスする感じを味わいましょう。
- ・力を抜いた後はすぐに動かず、体の力が抜けていくのを感じてみましょう。
- ・肩がじんわりと温かくなるのを感じましょう。



## 呼吸法



1. 椅子にゆったりと座ります。
2. おなかに手を当てて、鼻からゆっくりと息を吸いましょう。
3. 息を吸い終わったら、口からゆっくりと息を吐きましょう。
4. 何回か繰り返しましょう。

### ポイント

- ・呼吸は自分のペースでOK。
- ・息を吸った時にお腹が膨らみ、吐くときにお腹がへこむようにしましょう。  
(腹式呼吸)
- ・吐く息を少し長めにしましょう。
- ・息を吐くときは、「ろうそくの火を揺らすような」イメージでやってみましょう。

