

カウンセラーからのメッセージ

# みんなが試している、ストレスケアのアイデア集

～9月16日開催グループアワーでのおしゃべりから～

2020年10月現在

慶應義塾大学学生相談室

# ストレスについての4つのアプローチ

緊張やプレッシャーは、頑張る気持ちの強さ。ストレスへ抵抗するために身体が頑張っている「通常の反応」です。ただ、その状態が長く続くと、心と身体が疲れてしまったり疲れてしまうことも…。特にコロナ禍においては、いつも以上にストレスを感じている方も多いと思います。ストレスをケアする方法には、4つのアプローチがあります。

- a. ストレスに気がつく
- b. ストレスの原因を取り除く
- c. 人に相談したり、視点を変えたり、捉え方を意識的に変えてみる
- d. リラクゼーション法やセルフケアで、ストレス反応を軽減

コロナ禍によるストレスは、「b.ストレスの原因を取り除く」などの対処は難しいです。そのため、まずは「a.ストレスに気がつく」こと、そして視点を意識的に変える「c」やリラクゼーション法を取り入れる「d」などが有効です。今回は、学生相談室が9月16日（水）に実施した「ストレスのセルフケア」についてのオンライングループアワーから、参加したみんなが実際に試しているアイデアをご紹介します。（アイデアの掲載には同意を得ています。）

## -セルフケア その1- 地元を見直す、故郷を満喫

都市の喧騒や賑やかな繁華街から少しお休みして、地元や故郷に触れてみる。見慣れた風景を違った視点で楽しむチャンス。

- ゆっくり散歩をしてみたら、田舎の自然の美しさに気がついた。
- 桜、あじさい、金木犀…四季折々の花に癒やされる。
- 長引くパソコン作業に疲れたとき、ほっと一息、近所の大きな公園を散歩。



# -セルフケア その2- 無料動画サイト フル活用

始めたくても始める時間がなかった運動、調べてみたかった趣味のこと、無料動画サイトは宝の宝庫です。自宅時間を有効に使って、無料動画サイトにどっぷりハマるセルフケアはいかがでしょう。

生き物の動画を、図鑑  
と照らし合わせながら  
楽しむ

お気に入りの筋トレ  
動画で自粛期間中に  
身体を鍛える

好きな音楽の追求

固まった身体を、ダン  
スやヨガでほぐす。  
動画なら好きな時間に好きな  
先生のレッスンが受け放題。

画面を見るときは、お休みを取りながら



## -セルフケア その3- アロマに癒やされる

精油の香りは、嗅覚を通じて電気信号となって脳に届き、自律神経やホルモン、感情を司る機能に働きかけます。緊張感を和らげたり、気分を落ち着かせるなど、ストレスのセルフケアに最適です。効能だけではなく、自分が好きな香りや心地よい香りを探してみましょう。

ラベンダー

...鎮静作用と高いリラックス効果

ゼラニウム

...不安やソワソワを落ち着かせる

ティートゥリー

...免疫を高める

カモミール

...良質な睡眠に

精油のほかにも、公園の植物や花の香り、雨やおひさまといった気候の香り、空気の香りなど自然のアロマをあじわうこともおすすめです。

## -セルフケア その4- その他のアイデア

友人との定期的なZOOM会

人と話す機会を  
意識的に作る

呼吸法やストレッチ、  
身体に集中すると、頭  
の中の忙しさから開放  
されます

1日のスケジュール  
を立てる。膨大な時間  
を区切ることで意識が  
変わる

高校の友人と  
プチ同窓会

自宅生活が長くて  
疲れたときには、  
さっと近所の銭湯へ

# ストレスのセルフケアについて語ろう！

新型コロナウイルス感染症に伴う自粛要請が長期化しています。いつもと異なる環境、見通しのたたない状況、我慢の続く学生生活、ストレスが積み重なるのは当然です。

何気ない友人との会話、気晴らしのショッピング、ワイワイ楽しむサークル活動など、いつものストレス解消法が通用しない今年度こそ、ぜひストレスのセルフケアを意識してみましょう。

学生相談室では、秋学期も「自分の”好き”を持ち寄って、セルフケアのヒントを見つけよう」をテーマに、様々なグループアワーを開催します。皆さまのご参加をお待ちしています。

