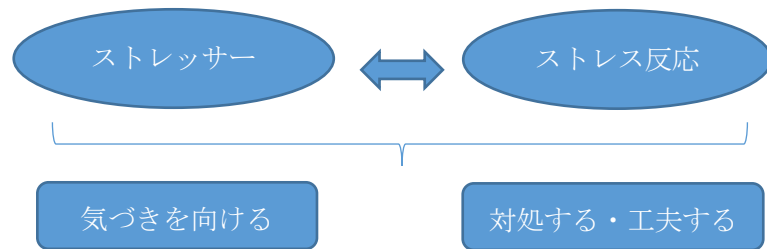


ストレスのセルフケア



ストレスとは「ストレス状況（ストレスラー）」と「ストレス反応」相互作用から成り立っています。

「ストレス状況」とは自分にストレスを与える様々な状況です。「コロナ禍における様々な行動の制約」のような大きなストレス状況から、「今日はスマホを忘れた」などの個人的で小さなイライラも、全てがストレス状況となります。また「ストレス反応」はストレス状況に対して、自分の中で起こる様々な反応です。全てのストレス反応は、自分を守るための正常な反応です。全ての生き物は、「生き延びるためのストレス反応が心身に生じるよう」に設計されています。

けれども、時には、「ストレス状況」と「ストレス反応」がぐるぐると相互作用し、ネガティブな悪循環を生じる可能性があります。

そのときに大切なのが、まず「気が付く」ということです。

自分の認知に「気がつく」ことができると、「ストレス反応」に対して、自分を助けるために何らかの対処をしたり工夫をすることができます（それを「コーピング」といいます）。小さくてもいいからいろいろなコーピングをたくさん用意しておくことが、ストレスのセルフケアにはとても大切なこととなります。

まず気がつく

まずはストレス状況に気づくことが大切です。「家族で大喧嘩をした」など大きなストレスもあれば、「急に雨が降ってきた」などの小さなストレスもあります。「誰かと微妙に気が合わない」「明日までにやらないといけないレポートがある」など小さなストレス状況ほど「ああ自分にとってこれがストレスなんだなあ」と気づくことに意味や効果があります。

そして、自分ではどうにもならないストレス状況であっても、心や身体に起こっている現象について紙に書き出したり、スマホに打ち出したりしてみてください。心身の内側で生じたことを外側の媒体に出すということを「外在化」といい、セルフケアにとっても有効な方法になります。

小さなコーピングをたくさん用意する

小さくてもいいから様々なコーピングをたくさん用意して、個々のストレス状況やストレス反応に合わせて、効果を見てみましょう。ポイントは「意図」して対処すること。なるだけ“たくさん”のコーピングを持っていることがセルフケアのコツです。

例えば…

- とりあえず落ち着く
- 誰かとつながる（ちょっとした顔見知りを思い浮かべる、まあまあ信頼できる人を探すなど）
- 気晴らしになる行動をかき集める
- 好きなものを思い浮かべる
- 部屋の掃除をする
- TVを見る
- 歩いたことのない道を歩いてみる

☆こちらも参考に☆「みんなが試している、ストレスケアのアイデア集」

https://www.students.keio.ac.jp/com/life/consult/files/7edccfd18114f92b53c31eaa98323d7_3.pdf



学生相談室の利用方法

*** 秋学期の間、限定的に開室しています**



Q 1. どのような場所ですか？

学生相談室は、皆さんが学生生活を送っていく中で出会うさまざまな事柄について、気軽に相談できるところです。

Q 2. どのような相談ができますか？

たとえば、人間関係について、サークルや友人について、学業上の悩み、家庭のこと、心身の健康問題、性格や適性について、進路、人生観、自分自身を知りたい・見つめ直したいなど、様々な悩みについて相談できます。また、必要に応じて他の窓口への紹介も行います。相談内容については秘密を守ります。

Q 3. 相談の申込はどのようにすればいいですか？

原則として予約制となります。

予約をご希望の場合は、下記に直接電話をしてください。



芝共立学生相談室／03-5400-2640

月曜日[大江]・水曜日[小林]・木曜日[横田]（火・金曜日は閉室）

開室時間：12：00～13：30

※開室時間以外のご予約・お問い合わせは下記までお願いします。

三田学生相談室／03-5427-1575（月～金曜日 10：00～16：30）

学生課学生生活担当／03-5400-2683（月～金曜日 8：45～16：45）

学生相談室オンライングループアワー開催中！

「みんなの"好き"を持ち寄って、セルフケアのヒントを見つけよう」をテーマにオンライングループアワーを実施しています。

第5回 12/11（金） 15：00～16：30

【テーマ】：やる気と付き合うためのワーク～"好き"があるからこそ頑張れる～

お申し込みはこちらから

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

【学生相談室 電話相談】

三田・日吉・矢上の学生相談室もご利用いただけます（原則、秋学期期間中は電話（WEB）相談です）。

▶三田学生相談室／03-5427-1575

月～金曜日

▶日吉学生相談室／045-566-1027

月～金曜日

▶矢上学生相談室／045-566-1431

火曜日

開室時間：10：00～16：30（昼休み 11：30～12：30）

※所属キャンパスにかかわらず、利用することができます。



【学生向けコロナ相談窓口（薬学部）】

薬学部学生対象に「コロナ相談窓口(薬学部)」が開設されています。

講義や研究活動のことなど、学生生活に関連したことについてメールで相談をしていただけます。こちらに合わせてご利用ください。

相談メールアドレス：pha-covid@adst.keio.ac.jp

発行日：2020年12月1日

発行者：芝共立キャンパス学生相談室 TEL 03-5400-2640