

## ストレス対処法



### ○ ストレスを感じることは自然な反応です

ストレスとは「心身に過剰な負荷がかかってゆがみが生じること」を言います。負荷の例として、自然災害や事故、入学や卒業、試験のような人生の節目になる出来事、友達とのケンカといった日常生活にある些細なイライラごとがあげられます。

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)拡大という持続的で先の見えにくい状況に置かれたときに、ストレスを感じ、不安、心配、気がかり、悲しみ、怒り等の様々な反応が出ることは、自然なことと言えます。

### ○ 食事や睡眠など日常生活のリズムを崩さないようにしましょう

・まずは睡眠、食事、適度な運動(歩幅を広げる、歩く速度を少し上げるなどでもOK)を続け、生活リズムを維持しましょう。

### ○ アルコールや喫煙を控えましょう

・寝つけない、何となく不安な時、それらの解消を目的とした飲酒や喫煙は避けましょう。

### ○ ゲームやスマートホンの使用時間を決めるなど、使用法を工夫しましょう

・時間ができるとついついゲームやスマートホンの使用時間が長くなりがちです。時間を決めて使用するなど、使用法を工夫してみてください。

### ○ 五感を使ってみましょう

・不安や心配ばかりに意識(考え)が向き、内向き思考になったら要注意！そのようなときこそ、五感を使って、意識を外側に向けてみましょう。

\* **視覚**: 空や山並みや木々や花、街並みなど、景色に目を向けてみましょう。お気に入りの動画や映画などを観てみましょう。ただし見続けないように！

\* **聴覚**: 好きな音楽を聴いたり、歌が好きな方は、歌を口ずさんでみましょう。安心できる人がいたら、話をしてみましょう。言葉を交わし合うことで心配や不安な気持ちが自分から離れていきやすくなります。

(裏に続きます)



\***嗅覚**：好きな香りや心地よい香りをかいでみましょう。コーヒーや紅茶、お茶が好きな人は入れたての香りをかいで、香りを味わい、ふう～ふう～と息を吐いてみましょう。

\***味覚**：好きな飲み物、温かいミルク、甘い物が好きな方はお菓子やチョコレートなど、ゆっくりと味わってみましょう。

\***触覚**：クッションや毛布などやわらかい物に触れてみてください。自宅でペットを飼っていたらペットに触れてもいいでしょう。



## ○ 息を整えましょう

・息という字は自らの心と書きますね。息(呼吸)を整えると心が落ち着いていきます。まずは鼻から息を吸って、口からゆっくりと吐きます。吐き切ると自然に息が入ってきます。鼻から吸って、口からゆっくりと吐きます。ポイントは吸う時よりも吐く方を長くします。らく～に気持ちよく、自分のペースですすめましょう。最後にバンザイ！伸びをして脱力で終わらしましょう。

## ○ 力をめいてみよう

・背すじをまっすぐにのばし、椅子に腰かけます。腰には力を入れずにおなかをへこませます。鼻から息を吸いながら、両肩を両耳に近づけます。息を長く吸い込んだら、息を吐きながらストン！と両肩を下ろします。息を吐きながら、頭を下にさげて首の後ろを伸ばします。息を吸いながら、ゆっくりと頭を右側から廻し上げ後ろに廻し、息を吐きながら左側から廻し下ろします。反対方向も同じように廻していきます。



## ○ まずは電話で気がるに相談してください

\*ストレスや不安に感じるがありましたら、カウンセリング・サポート室を活用してください。ストレスを上手に解消し、ストレスとうまくつきあう方法を見つけたいと思います。

**【連絡先】 055-220-8565 カウンセリング・サポート室**

**【場所】 甲府東キャンパス B1号館 306AB**

