



2021年11月 通算第12号 (不定期発行)

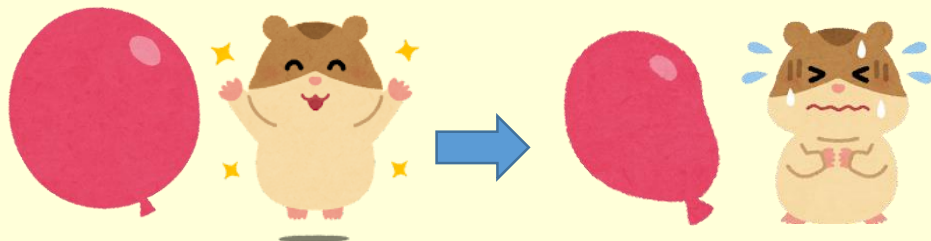
# こもれび

川村学園女子大学心理相談センター便り  
<http://www.kgwu.ac.jp/>

## 特集 ストレスとの付き合い方

### ストレスとは？

みなさんがよく耳にする「ストレス」という言葉、元々は物理学の言葉で「物体の外からかけられた力によってゆがんでしまった状態」を意味します。心理学では、なにかのきっかけで心や体に変化が現れることをいいます。



たとえば、友達とケンカをしたというきっかけから、イライラしてしまったり、仕事が終わらないという状況から不安になってしまったり・・・といった状況があります。

最近はコロナ禍で生活の変化が多く、ストレスのきっかけとなるできごとがそれぞれたくさんあるかもしれません。

また、これまでストレスが起こったときに、友達と出かけたり旅行に行ったりして発散できていたのに、もうできなくなってしまった、という方も多いのではないかと思います。

それでは、つらいストレスから脱出するために、いまできることはどんなことがあるのでしょうか？

## 1. ストレスに気づくこと

まず、自分にストレスがかかっていることに気づくことが大切です。

でも頑張り屋さんほど、ストレスに気づきにくい場合があります。

そんなとき、ストレスの分かりやすいサインとして「いつもと違う自分」があります。

たとえば、いつも夜11時まで起きていることが多かったのに、最近なぜか9時には眠くなってしまおう、おやつが大好きだったはずなのに、このところ食べる気が起きなくなっている・・・などです。

「いつもと違う自分」に気づいたら、ストレスがたまっているのかもしれない。いつもよりたくさん休みをとったり、リラックスできることに取り組んだりしてみましょう。

家族や友人、同僚がいつもと違う様子だったら、「大丈夫？」と声をかけてあげてください。

## 2. いろんな対処方法を見つけること



ストレスに対する対処法はたくさんあればあるほどよいと言われています。

また、何に対しても同じ対処をするのではなく、状況に応じて対処を使い分けることができるとよいとされています。

でもなにをしたらいいかわからない・・・というときは、過去にやってよかったことや、これは良さそうかも！と思うことを一つずつ試してみましょう。やってみたら「思った以上に気持ちが楽になった！」と思うものがあるかもしれません。

コロナ禍で友達と話す時間が少なくなってそのままになっていることもあると思います。勇気を出して友達と電話で話してみたら、思った以上に気持ちが楽になるかもしれません。またコロナ禍でできなくなって残念だと思っても、代わりの方法を見つけることができれば、元気がでてくるかもしれません。

川村学園女子大学心理相談センターは、こころの悩みを抱える人々の相談窓口として、臨床心理学的援助サービス（面接、検査等）を行っています。プライバシーは厳守いたします。安心してご相談ください。☎04-7183-7165 (火～金 10時～15時)