



さまざまな環境の変化が訪れやすい春を経て、5・6月はちょうど疲れがたまってくる時期です。

「新たな環境に慣れよう」、「新しいことに挑戦しよう」と頑張っていたこと、緊張状態が続いたことでの疲れが出てきていませんか。こうした疲れは、『身体がだるい』、『眠れない』、『気持ちが落ち込む』、『意欲が湧かない』など、心身の不調に表れてくることがあります。

そのような時は、あまり自分に鞭を打つようなことはせず、自分自身を優しくいたわってもらいたいと思います。心身の不調が長く続く時は、学生相談室も利用してみてください。



## こころコラム ～ストレスへの対処

今回は、ストレス状態になった時の対処法について、お伝えします。是非、お試しください。

### ① ストレスの要因となっているものに気付く。

たくさんの不安や気がかりを抱えていると、不安が膨れ上がり、心身への影響も大きくなります。そこで、自分のなかのストレス要因や不安をリスト化する、絵に描くなどして整理することをお勧めします。ゆっくりと、これらストレス因と自分との距離（気にかかり度合い、時間軸）なども考えて記載してみてください。

自分一人で行うことがしんどい人は、誰かと一緒に行うのもよいでしょう。

こうして不安や気がかりを整理してみると、全体としての不安の大きさも変化する可能性があります。



### ② 対処可能なこと、距離を置いたほうがよいことなど、ストレス因との付き合い方を考えてみる。

自分が置かれている状況が把握できると心に少しのゆとりが生まれることもあります。対処できそうなことは片付けると安心感も生じますし、先延ばしにしてもよいこととは、少し距離をおける可能性もあります。

例えば、左図では、不安や気になっていることを絵で整理しています。気になることを思い浮かべ、気になり度合い、差し迫ることか否かを考えながら、文字に起こし、自分から適当な距離に置き、適当な形で

囲んでいます。形や色はどんなものでも構いません。自分の気持ちに沿うものを選んでみてください。片付けや不在票は直近でとりかかれそうなので、点線にして自分の近くに配置されています。旅行計画はだいたい先の予定なので先延ばし、就活は直近のこと、友人のことは気になり度合いが高くて自分の近くに配置されています。最初の図より、少し余裕が生まれたように感じませんか？

### ③ 対処法やリラックス方法を考えておく。

楽しい時には楽しい音楽、悲しい時には悲しい音楽がしっくりきませんか？

ストレスの対処方法やリラックス方法も自分の状況に応じて活用できるようにリスト（コーピングリスト）を作成しておくとう便利です。スマホのメモなどに入れておくのも便利です。

- |               |           |           |
|---------------|-----------|-----------|
| ・好みの香りをかぐ     | ・温泉に出掛ける  | ・人と会う     |
| ・香り高いコーヒーを飲む  | ・カラオケに行く  | ・ドライブする   |
| ・香りのよいクリームを塗る | ・音楽を聴く    | ・相談する     |
| ・お風呂にゆっくりつかる  | ・料理をする    | ・花を飾る     |
| ・アイスを食べる      | ・断捨離をする   | ・外の景色を眺める |
| ・アロマオイルを焚く    | ・毛布にくるまる  | ・本を眺める    |
| ・グミを1粒食べる     | ・ガムを噛む    | ・気持ちを紙に書く |
| ・想像上の旅行計画をたてる | ・化粧をする    | ・1時間、寝る   |
| ・カワウソの動画を見る   | ・自分に手紙を書く | ・喫茶店に行く   |

コーピングリスト（例）

## トピック ～適応的思考～



対処法のひとつとして、物事の捉え方を見直してみるという方法もあります。皆さんは、下記の水を見て、どのように感じますか？

- ① 水が少ししかない。
- ② 水がまだ十分に残っている。



自分がどのような状況で、このコップの水を眺めているかにもよりますね。断水で水が手に入りづらい状況であれば、『①水が少ししかない』と考えるのは妥当です。一方、『②水がまだ十分に残っている』と考えるのは、リスクへの備えが十分ではないかもしれません。他方、水が十分に手に入る環境にいるのに『少ししかない』と感じるのであれば、不安のアンテナが働きすぎているかもしれません。

個々人で考え方のクセもあります。この考え方があったからこそ上手く過ごしてきた、向上心に繋げてきたこともあると思います。このため、考え方のクセを変えなければということではなく、特に、自分を追い詰めすぎた時、自分の気持ちが沈む時には、考えすぎているか、適応的に考えられているか（適応的思考≒バランスのよい考え方）など見直してみるのはいかがでしょうか。ストレスを軽減する一つの選択肢になると思います。

## 本のおすすめ 「子どものためのマインドフルネス」

『マインドフルネス』という言葉を知ったことはありませんか？  
これは、『今ここ』の状態、いま感じていること、身体の状況などに意識を向けるものです。

いろいろな不安や気がかりなことがあると、心ここにあらずの状態になりがちですが、美しい風景を美しい、美味しいものを美味しいと感じたいですね。この本は子ども向けなので、絵を見ているだけでも癒されます。

※学生相談室に配架されています。



キラ・ウィリー (著)心が落ち着き、  
集中力がグングン高まる！子ども  
のためのマインドフルネス。創元社

～9月中旬までの閉室日のお知らせ～  
下記日時は、閉室とさせていただきます。

6/26(月)終日閉室、7/3(月)15時閉室、7/24(月)15時閉室  
8/8(火)終日閉室、8/16(水)～8/18(金)終日閉室  
8/21(月)終日閉室、8/28(月)終日閉室  
9/4(月)終日閉室、9/11(月)終日閉室、9/15(金)終日閉室

\*閉室日時はUNIPAでもお知らせいたします\*



### 学生相談室 ご案内

【電 話】 092-851-5341  
【メー ル】 gaksou@nakamura-u.ac.jp  
【開室時間】 月～金曜日 10:00～18:00  
【場 所】 中央本館2階(保健室のとなり)

基本的に予約制ですが、カウンセラーが空いていればお受けできます。  
お気軽にご連絡ください。

参考資料：増井武士. こころの整理学. 星和書店. 2007

国立精神・神経医療研究センター 大野裕. こころのスキルアップ・プログラム認知療法・認知行動療法の視点から.  
東御こころの向き合いネット. <http://mukiai.net/data/japan>. (参照 2023-06-01)