

ストレスと上手に付き合う

学生生活でのストレスにはどのようなものがあるのでしょうか？

本学の2020年度の学生生活実態調査によると、

- ・ 将来の進路や 生き方
- ・ 就職
- ・ 人生の意義・目標勉強（成績・単位など）
- ・ 経済的なことや経済的自立
- ・ 学部進学や大学院進学
- ・ 性・恋愛・結婚等
- ・ 自分の性格

について、半数以上の学生が悩んだり不安を感じています。こうした事柄が、多くの皆さんのストレスとなっているかもしれません。

ストレスとは？

外部からの刺激や負荷により、私たちの心身に表れる変化を差します。一般的にポジティブだとされること（進学、進級、就職など）でも、「変化」はストレスになる場合があります。一方で、適度なストレスは、私たちに心地よい緊張をもたらし、やる気をアップさせるなどプラスの影響もあります。

こうしたストレスと上手に付き合うためには、ストレスの表れ方や対処について知ることが役に立ちます。

本学学生が経験するメンタルヘルス不調は、経験の頻度が高いものから順に

- ・ 強い不安に襲われた
- ・ やる気がなくなり無気力状態（アパシー）になった
- ・ 気持ちが落ち込んだり、何も興味が持てなくなった
- ・ 人と話していてもとても緊張したり、不安を感じた

となっています（2020年度学生生活実態調より）。

上記のようなメンタルヘルスの不調は、ストレスの影響で引き起こされることがあります。また、ストレスにより身体的症状や行動の変化が表れることもあります。

ストレスに気づく

ストレスはさまざまな症状を引き起こす可能性があります。

【精神的な症状】

集中力の低下
意思決定がしにくい
気が重くなる
絶えず不安、心配
忘れっぽくなる

【身体的な症状】

頭痛やめまい
筋肉の緊張や痛み
胃腸の不調
動悸や胸痛
性的な問題

【行動の変化】

イライラする、怒りっぽくなる
睡眠時間が長すぎ、または短すぎ
食べる量が多すぎ、または少なすぎ
特定の場所や人を避ける
飲酒や喫煙が増える

ストレスに気づいたときには、以下のような対処が役に立ちます。ご自分に合ったストレス対処を見つけて実践してみてください。

ストレスに対処する

✓人とつながる

周囲の人（友人、家族、医師やカウンセラーなどの専門家、等）のサポートを得たり、気持ちを話してみましょう。

✓体を動かす

自分が楽しめる運動に定期的に取り組んでみましょう。

✓自分のための時間を持つ

社交や運動など、リラックスできることや楽しめることのための時間を作ってみましょう。

✓呼吸法を実践する

詳しくは➡東大TV リラクゼーションシリーズ① 呼吸法

<https://tv1.he.u-tokyo.ac.jp/internal/contents-list/lecture/selfcare/02>

✓前もって計画を立てる

ストレスが多くなるであろう予定が分かっている場合は、前もってて計画を立てたり、やるべきことをリストアップしておくとういでしょう。

✓新しいことに挑戦する

チャレンジすることは意欲の向上や自信につながります。

✓不健康な習慣を避ける

アルコール、喫煙、カフェインに頼ったストレス対処は避けましょう。

✓ちょっとした人助けをする

人の役に立つことは、自分自身の回復の助けにもなります。

✓仕事や課題に賢く取り組む

全ての事柄に時間を割くことはできません。取り組みの優先順位をつけ、無理なく達成できる小さな目標を立てましょう。

✓ポジティブなことを見つける

一日の終わりに、うまくいったこと、よかったことを3つ書き出してみましょう。

✓変えられないことは受け入れる

変えられないことについて考え続けるよりも、自分自身の助けになることは何かを考え、今の自分ができることに集中しましょう。

東京大学保健センター精神科

本郷 03-5841-2578 駒場 03-5454-6167 柏 04-7136-3040