

江戸川大学保健だより

NO.010

2月号

江戸川大学 学生相談室 医務室 (C棟)

soudan@edogawa-u.ac.jp

ストレスについて知りましょう！

一般的にストレスとは、ストレスラーといわれるストレス因子(騒音、過労、人間関係、環境変化)によるストレス反応をさします。ストレスは3段階の適応プロセスをたどります。

- ①警告反応期: ストレスラーに襲われ心身に不調が現れる。
- ②抵抗期: ストレスに対し抵抗力があり、身体症状が軽減する。
- ③疲弊期: 長期間に及ぶストレスで心身が疲労し、抵抗力がなくなる。病気や、死に至ることもある。

ストレスを全く感じないという人はいません。しかし、過剰なストレスの蓄積はうつ病やパニック障害、心身症などの精神疾患につながる場合があります。症状として、身体症状(頭痛、倦怠感、耳鳴り、めまい、腹痛、下痢など)、不眠(早朝覚醒、入眠困難、中途覚醒など)、興味や関心がなくなる、感情のコントロールが出来なくなる、注意力・集中力・判断力の低下など様々です。



うつ病を発症しやすい
ライフステージ

- ・受験期
- ・社会に出るとき
- ・結婚前後
- ・管理職になる年代
- ・妊娠、育児期
- ・定年期
- ・老年期 など



ストレスのセルフモニタリングを行いましょ。

自分の心の状態を把握し、ライフスタイルを見直して疲労の状態を認識しましょ。

時には援助を求めましょ。

援助を求めることも重要なストレス対処行動の一つです。できれば、自分はどこまで出来、どのような援助が必要になるか。今の状況や気持ちを説明できると相手の協力も得られやすいでしょう。

様々なサポート窓口を利用するのも良いでしょう。友達や先生、学校内には学生相談室も開設しています。また、公共機関(精神保健福祉センター)や民間の医療機関、いのちの電話など外部にも相談窓口がいろいろ設けられています。

一人で悩まず誰かに相談しましょ。

健康についてのご質問や、保健だよりに関するご意見などがありましたら、学生相談室までご相談ください。また、メールでのご質問にもお答えします。

学生相談室 soudan@edogawa-u.ac.jp