



新型コロナウイルス感染症に関連する心のケアについて Vol. 1

2020.5.12

学生相談・支援センター 心理相談室

1. ストレス状況で生じる心理的反応について知っておきましょう

現在の状況下では、以下のような様々な心理的反応が生じる可能性があります。心や体に普段と違う反応が起こるのは自然なことなので、自分の弱さのせいだと自らを責めたり、早く回復しなければと焦ったりする必要はありません。

■恐怖や不安

- ・ 普段どおりの生活が送れないことや、学業・将来に関することなどへの恐怖や不安
- ・ 感染症の流行がいつ終息するのかについて、見通しが持てないことへの不安
- ・ これまではそれほど気にならなかった症状（咳や微熱など）に過敏になり、自分自身が感染したのではないかという心配
- ・ 知らないうちに他者に感染を広げてしまうのではないかという心配
- ・ 感染症のために大切な人を失うのではないかという恐怖



■倦怠や孤独

- ・ 家で過ごす時間が長くなることによる孤独感や気分の落ち込み
- ・ 授業やサークル活動への参加が制限され、友人や仲間を作ることができない孤独感や寂しさ
- ・ 運動量の低下に伴う寝つきの悪さや倦怠感

■フラストレーションや悲しみ

- ・ 計画していた留学や就職活動が予定通りに進まず、主体性や自由が失われることに対する不全感、それに伴う悲しみや落ち込み
- ・ 外出自粛の目的を理解したうえで、我慢を強いられて行動が制限されることへの苛立ち
- ・ 研究室での実験やフィールドワークができず、論文作成や研究をどのように進めていけばよいのかが分からない焦り

心理的反応は人によって現れるタイミングや強度が異なります。また、心理的反応よりも身体的な反応（頭痛、腹痛、食欲不振、熟睡できない等）として強く現れる人もいます。





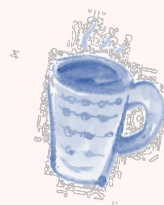
2. 今、心の健康を保つためにできることとは？

普段どおりに過ごしにくい状況であっても、自分自身をなるべく健康に保つためにできることはいろいろあります。以下のポイントを意識し、例を参考にしながら自分に合った過ごし方を探してみてください。



■規則正しい生活と適度な運動を心がける

- ・睡眠のリズムが崩れないように、通常就寝や起床の時間をなるべく保ち、バランスのよい食事を心がけましょう。
- ・不安やストレスに対処するためにアルコールやたばこ、コーヒー等の嗜好品を過度に摂取するのは避けましょう。
- ・家で過ごす時間が長くなることで気分転換がしづらくなる面があるかもしれません。外出をしない時でも、日常的な活動（着替える、身だしなみを整える、勉強するなど）を維持するようにしましょう。
- ・適度な運動をする機会を作りましょう。屋外で人との距離を取りながら散歩をしたり、室内でストレッチや体操をしたりすることなどがおすすめです。



■リラックスできる時間をもつ

- ・1日の中でほっとしたり、楽しんだりする時間を持ちましょう。
- ・リラックスできる空間を作るために、掃除をしてみるのもよいかもしれません。部屋がきれいになると気分もスッキリします。
- ・自分なりの目標を設定し達成感を味わえるような作業や自分自身が楽しさや安心を感じられる活動に取り組んでみましょう。

例) 掃除や洗濯などの家事、音楽を聴く、映画を観る、好きな飲み物や食べ物をゆっくり味わう、本を読む、ゆっくりと入浴するなど



■人とのつながりを保つ

- ・友人や家族に直接会うことが難しくても、SNSや電話、ビデオ通話などで連絡をして、つながりを保つように努めましょう。
- ・お互いに体験したことや感じている気持ちを表現したり、相手とそれらを共有したりできると、心の落ち着きを取り戻すことにつながります。





3. 信頼できる情報を適度に得ましょう

正確で最新の情報を得ることは、感染防止のためにも、不安を高めないためにもとても大切です。ただし、情報やニュースに多く触れることで、気持ちが高ぶったり、不安な気持ちが強まったりする可能性があります。

- ・ 普段からニュースやソーシャルメディアに費やす時間が長くなりすぎないように気をつけましょう。
- ・ 不安な時には、意識的に情報に触れる時間を減らすようにしましょう。

コロナウイルス感染症や心の健康関連で参考になるサイトは以下のとおりです。よろしければ参考にしてください。



■信頼性の高い情報サイト

- ・ 新型コロナウイルス感染症について（厚生労働省）
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html
- ・ 新型コロナウイルス感染症対策サイト（大阪府）
<https://covid19-osaka.info/>

■心の健康に役立つサイト

- ・ 新型コロナウイルス感染症対策（こころのケア）（厚生労働省）
https://kokoro.mhlw.go.jp/etc/coronavirus_info/
- ・ 新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～（日本赤十字社）
http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200326_006124.html
- ・ 新型コロナウイルスなど、不安からくる“ストレス”に対処するには？（NHK）
https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_1168.html

■学外の相談窓口

- ・ みんなのメンタルヘルス地域にある相談先（厚生労働省）
https://www.mhlw.go.jp/kokoro/support/consult_2.html
- ・ SNS 相談等を行っている団体一覧（厚生労働省）
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/seikatsuhogo/jisatsu/soudan_sns.html





- ・新型コロナこころの健康相談電話（臨床心理士会・公認心理師協会）

<http://www.jsccp.jp/info/infonews/detail?no=708>

- ・こころの電話相談・わかばちダイヤル・こころの健康相談統一ダイヤル（大阪府）

<http://www.pref.osaka.lg.jp/kokoronokenko/soudan2/telsoudan.html>

【参考資料】

- ・日本赤十字社「『感染症流行期にこころの健康を保つために』シリーズの紹介」日本赤十字社，2020年3月27日更新（最終閲覧日:2020年5月11日）

http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html

- ・緊急時のメンタルヘルスと心理社会的サポート（MHPSS）に関する機関間常設委員会（IASC）リファレンス・グループ「ブリーフィング・ノート（暫定版） 新型コロナウイルス流行時のこころのケア Version1.5」一般社団法人日本心理臨床学会，2020年3月23日更新（最終閲覧日：2020年5月11日）

https://www.ajcp.info/heart311/wp-content/uploads/2020/03/IASC_BN-on-COVID-MHPSS1.5_Japanese_0323.pdf

- ・日本心理学会広報委員会「もしも『距離を保つ』ことを求められたなら：あなた自身の安全のために（Keeping Your Distance to Stay Safe）」公益社団法人日本心理学会，2020年3月18日更新（最終閲覧日：2020年5月11日）

https://psych.or.jp/about/Keeping_Your_Distance_to_Stay_Safe_jp/





新型コロナウイルス感染症に関連する心のケアについて Vol.2

～ストレスコーピング～

2020.6.1

学生相談・支援センター 心理相談室

1. いつもの自分と違うところがないか、振り返ってみましょう

新型コロナウイルスによる感染症拡大に対して不安を感じるだけでなく、いつも以上に手洗いやうがいを行ったり、買い出しなどの必要な外出でも他人との距離に気を遣わなければならない日々が続いています。もちろん感染予防のために考えて行動することはとても大切なことですが、心や体に疲れが出てきている人もいるかもしれません。

◆以下のようなことはありませんか？

気持ち：気分が落ち込む、そわそわする、怒りっぽくなる、やる気が出ない

行 動：衝動買いが増える、暴飲暴食

体 ：頭が痛い、お腹が痛い、眠れない

※内科などで検査を行っても原因がわからない場合



これらは、心や体に現れるストレスのサインかもしれません。自分にとって何をストレスと感じるか、ストレスのサインはどのようにあらわれやすいのかを知っておくことが大切です。

適度なストレスは心を引き締めて、仕事や勉強の能率を上げたり、心地よい興奮や緊張を与えてくれます。しかし、ストレスが過剰になり、その興奮や緊張が度を超してしまうと、心や体が適応しきれなくなり、心身にダメージを与えることになるかもしれません。

2. ストレスコーピングとは

ストレスと上手に付き合うためには、過剰なストレスが自分にかかっていることに早く気づくこと、そして自分に合うストレス対処法、すなわちストレスコーピングを見つけて実践することがとても大切です。コーピングの種類や使い方をたくさんもっていることで、一つの方法がうまくいかなくても、別の方法を用いることができます。これまで使っていたストレスコーピングではうまくいかない、あるいは使えないようなときは、これまで使ったことのない新しいコーピングを取り入れたり、試してみることもよいかもしれません。





様々なストレスコーピング

◆思いっきり笑う

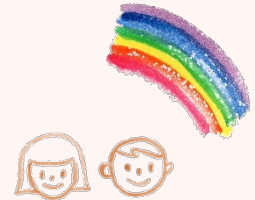
笑いによって自律神経のバランスを整え、免疫力を高めると言われています。楽しく笑える自分なりのツールを探してみてください。

例) TV や動画サイト、映画、お笑いや好きなアイドルの DVD を観る、漫画を読むなど。

◆適度に運動する

適度な運動をすることで、満足感や開放感、リフレッシュ効果が得られます。

例) 散歩、筋トレ、ヨガ、縄跳び、ラジオ体操など。



◆今の気持ちを書き出してみる

もやもやした気持ちを紙に書いてみましょう。書くことで悩みと距離をとって客観的に見られるようになり、焦りが和らぐかもしれません。うまく書こうとかきれいな言葉で書こうとせず、自分なりの言葉で書き出してみてください。

◆気持ちを発散させる

もやもやした気持ちがうまく言葉にできないときは、抱えている気持ちを何らかの形で表現したり発散したりすることも大切です。

例) 絵を描く、紙をグルグルとただ塗りつぶす、枕を叩く、新聞紙を破る、シャドーボクシングをするなど。

◆人と交流する

1 人きりで過ごしていたり、家族のみの会話など、限られた人との交流だけでは、気が滅入ってしまうことがあります。オンライン上で気の合う友達と話す機会をつくることも大切です。

例) zoom や LINE などでのオンラインお茶会など。



◆癒しを得る

ホッと一息つける時間をつくることで、不安や緊張をほぐす効果が得られます。

例) 好きな音楽を聴く、温かい紅茶を飲む、アロマを焚く、お風呂にゆっくりと浸かる、瞑想する、深呼吸する、空や窓からの景色をボーッと眺めるなど。

◆自分だけの目標を立ててみる

見通しの立たない状況の中で、自分なりに目標を立てることで、1 日の過ごし方や生活リズムの軸ができます。

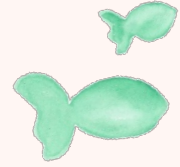
例) 本を 10 冊読もう、料理ができるようになろう、お菓子作りをやってみよう、英語や外国語の勉強をしよう、1 日 1 本映画を観よう、部屋の掃除をしよう、腹筋を鍛えようなど。





◆健康的な生活習慣

健康的なライフスタイルはストレスケアの基本となります。家にいる時間が長くなると、昼夜逆転の生活になりがちです。生活リズムが崩れると疲れやすくなったり、気持ちが沈んできたり、心身に悪影響を及ぼします。こんな時期だからこそ、睡眠や食事など自分のライフスタイルを見つめなおしてみましょう。



3. リラクゼーション法の紹介

これまで紹介したコーピングのほかにも、緊張をほぐすために自分に合ったリラクゼーション法を身に付けておくこともよいかもしれません。今回紹介するのは、「呼吸」と「弛緩」によって、力が入った体をゆるめる方法です。一生懸命にリラックスしようとする、頑張りすぎて体に力が入ってしまい、逆効果になってしまうことがあります。ポイントは、「がんばらない」ことです。

なお、これらは体調のよい時に、周囲の状況にも配慮しながら自宅などで安全に行いましょう。もしも、途中で気分が悪くなった場合には、すぐにやめましょう。また、心身に強い症状がある方や、病氣療養中の方が行う場合には、主治医との相談が必要です。

<その1～呼吸法～>

一般的に知られている呼吸法には、胸式呼吸と腹式呼吸の2種類があります。私たちの普段の生活では、ほとんどが胸式呼吸だと言われていますが、ゆったりとした腹式呼吸をすることでリラックスすることができます。

*呼吸法の姿勢

- ① 椅子の背もたれに軽くもたれ、足を投げ出し気味にし、膝の曲げ方を鈍角（90°以上）になるようにします。
- ② 両手は手のひらを上にして膝の上にのせます。首は軽くうなだれて下さい。
- ③ 目は開けていても閉じていても構いませんが、閉じた方がやりやすいかもしれません。

*ウォーミングアップ

- ◎お腹で呼吸をしてみてください。鼻から吸って、口から息を吐き出します。
- ◎息を吸いながらお腹を膨らませ、息を吐きながらお腹をへこませます。
- ※お腹に手を当ててみると、分かりやすいかもしれません。
- ※“吸うとき”より、“吐くとき”に意識を向けてみましょう。





* 10 秒呼吸法

- ① 姿勢を整えます
- ② 吸っている息を口からゆったりと吐き出します
- ③ 吐き出したら、「1、2、3」と鼻から静かに吸っていきます
- ④ 「4」でいったん止めて、「5、6、7、8、9、10」でゆっくりと吐いていきます
- ⑤ 後は自分のペースで続けます。無理なく、ゆったりとした呼吸を心がけましょう
- ⑥ 1分～1分半続け、徐々に自然な呼吸に戻します
- ⑦ 消去動作を行います

※10 秒という時間や、呼吸の方法はあくまで目安です！とられすぎると緊張するので、あまり気にせずに取り組みましょう。

※吸う息より吐く息に重点を置く！

【消去動作】

強いリラックス状態から体を覚醒させるために行う動作のことです。強いリラックス状態のままでは立ち上がる時にふらついてしまったり、頭がボーっとした状態のままになることがあるため、呼吸法などの実施後は忘れないように消去動作を行いましょう。

* 消去動作の方法 *

- ・両手を強く握ったり、開いたりする。
- ・首や肩をよく回す。
- ・両手を組んで大きく伸びをする。
- ・目を閉じていた場合はゆっくり目を開ける。



☆頭がスッキリして、体に適度な力が戻ってくるまでやるのがポイントです☆

< その 2 ～漸進的筋弛緩法～ >

緊張しているときは自然と気付かないうちに筋肉に力が入ってしまっています。漸進的筋弛緩法は筋肉を順番に緩めることによって、心の緊張を取り除こうという方法です。リラックスする前に一度、緊張させる（力を入れる）ことで、より力が抜けてリラックスした状態を感じることができます。気になる部分だけを行うこともできますが、順番に全身に対して行くと、一層効果的です。





* 基本動作

- ① 緊張させる：筋肉に力を入れて、5～10 秒ほどキープ
- ② 弛緩させる：一気にストンと力を抜く
- ③ 感じる：力を入れた（緊張）状態、力が抜けた（弛緩）状態に気持ちを向ける

* 姿勢

椅子に浅めに腰をかけ、足を肩幅にひらき、背中には伸ばします。

1. 手・腕

- ① 両手でげんこつをつくり力いっぱい握りしめます（7 秒）
- ② 入れた力を一気に抜きます
- ③ 手の感触を感じましょう（10 秒）
- ④ 両手でげんこつを握って、両腕を胸の前で交差して体に力いっぱい押しつけるようにします（7 秒）
- ⑤ 入れた力を一気に抜きましょう
- ⑥ 手と腕の感触を感じましょう（10 秒）

2. 首・肩

- ① 肩をグーッと持ち上げるように力を入れます（7 秒）
- ② 一気に力を抜きましょう
- ③ 肩の感触を感じましょう（10 秒）

3. 顔

- ① 目をぎゅっとつむって口をすぼめ、顔全体を真ん中に集めるように力を入れます（7 秒）
- ② 一気に力を抜きましょう
- ③ 目をそっと閉じたまま顔の感触を感じます（10 秒）

4. 足

- ① 両足をくっつけた状態で、足をつま先まで伸ばして力を入れます（7 秒）
- ② 一気に力を抜きましょう
- ③ 足を投げ出し、足の感触を感じます（10 秒）

5. 全身

- ① 1～4 をいっぺんに行い、全身の筋肉を緊張させます（7 秒）
- ② 一気に力を抜きましょう
- ③ 全身の感触を感じます（10 秒）





ポイント

- ・力が抜けてリラックスした感じをじっくり味わいましょう。
- ・少しでも気持ちいいとか、力が抜けたかなと感ずることができれば充分です。
- ・今回うまくできなかった人も、ふとしたときに何度か練習することで上手にできるようになります。
- ・最後に、必ず消去動作を行いましょう。
- ・オンライン授業を受講したり家で過ごす時間が増えたことで、テレビやパソコン、スマートフォンを使用する時間が長くなり、目の疲れや肩こりを感じている人も多いと思います。長時間画面を見るときは、途中で休憩をはさんで軽くストレッチをしたり、今回紹介したリラクゼーション法を試してみるのもよいでしょう。

※ストレスコーピングやリラクゼーション法に関する詳細は下記の HP などを参照してください。

【参考資料】

- ・日本心理臨床学会・支援活動委員会「特設ホームページ（ストレスマネジメント技法集）」一般社団法人日本心理臨床学会（最終閲覧日：2020 年 5 月 28 日）
https://www.ajcp.info/heart311/?page_id=1765
- ・国立成育医療研究センター「新型コロナウイルスと子どものストレスについて」国立研究開発法人国立成育医療研究センター（最終閲覧日：2020 年 5 月 28 日）
<https://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>
- ・越水三佐子「《コーピング》ブック＝《自分助け》の本～自分で自分を上手に助ける方法を学ぼう！～」洗足ストレスコーピング・サポートオフィス（最終閲覧日：2020 年 5 月 28 日）
https://www.stress-coping.com/コーピングワークブック_越水三佐子著_.pdf
- ・労働基準局安全衛生部労働衛生課健康班「こころの健康 気づきのヒント集」厚生労働省（最終閲覧日：2020 年 5 月 28 日）
<https://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/dl/101004-9.pdf>





新型コロナウイルス感染症に関連する心のケアについて Vol.3 ～上手な時間のつかい方とよい睡眠のとり方～

2020.7

学生相談・支援センター 心理相談室

新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため、自宅で過ごす機会が多く、感染予防に気を配って生活を送ることが続いています。自分たちの命を守るために、新しい生活様式や慣れない生活スタイルに対応し行動を変容することが求められています。その一方で、これまで当たり前に行ってきた社会的活動（通学・アルバイト・人との交流など）ができにくくなることで、心の健康を保つために必要な日常生活のバランスにも影響が出てきているかもしれません。

日頃、あまり意識することはありませんが、心穏やかに過ごすために役立っているメカニズムの一つに体内時計があります。この体内時計のおかげで、私たちは 24 時間周期の朝・夜の繰り返しに合わせて心や体を安定させて過ごすことができます。この働きをスムーズにするためには、計画的で安定したスケジュールや一定の生活リズムを保つことがとても大切です。



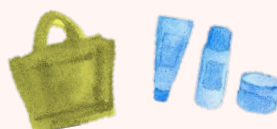
1. 上手な時間のつかい方

自宅でオンライン授業を受けていると、授業とそれ以外の時間の切り替えが難しいと感じる人もいるのではないのでしょうか。今までは通学やアルバイトなど、それほど意識をしなくても自然と予定があり、規則的なスケジュールに沿って過ごしていました。しかし現在は、自分で予定を立てたり、時間の都合をつけたりと、これまでの生活よりも時間や課題の管理などを積極的に行うことが求められています。上手に時間をつかうために、以下のことを参考にしてみてください。

■活動と休息のメリハリをつける

毎日の日課（食事、洗濯、入浴など）は、なるべく同じ時間帯に行うようにしましょう。また、課題を布団やベッドの上ではなく机で行う、寝るとき以外はベッドに横にならないなど、活動（ON）と休息（OFF）の場所をはっきりと分けることが大切です。一人暮らしで場所を分けるスペースがとれない場合でも授業を受けるときにはカバンからノートや筆箱を出す、休憩時にはお茶を飲む、音楽を聴くなど ON と OFF を意識して、使用するものや環境を少しでも変える工夫をしてみましょう。

外出の予定がない日でも、自宅でオンライン授業を受けるなど ON の活動をするときは着替えをして、身だしなみを整えてみるのも効果的です。





■デジタル・デトックス

オンライン授業や SNS など、パソコンやスマホを利用する機会が増えています。インターネットや動画サイトでは、様々な情報に触れることができるなどの便利さがあります。一方で、際限なく情報を閲覧することができるため、知らないうちに長時間の利用をしていたり、利用時間の区切りをつけることが難しい面もあります。そのため、現在の生活の中で自分がどれくらいデジタル機器を利用しているかを把握して、デジタル機器との距離を置く時間をもつこと（デジタル・デトックス）を意識してみましょう。その時間に本を読む、体を動かす、料理をつくるなど、デジタル機器に頼らない時間を過ごす工夫をしてみましょう。

■スケジュールを組む

スケジュールを組むことで、やることを整理し、見通しを立てて行動することができます。スケジュールを組むときは、以下のヒントを意識してみると組み立てやすいかもしれません。

✓ とりかかる前にスケジュールを組む時間をつくる

たくさんの課題があるときは、まずはそれらを把握し、優先順位をつけて取り組む計画を立てましょう。優先順位のつけ方で迷ったときは、次のポイントを押さえると考えやすくなります。



- ・緊急性：課題など締め切りの近いもの
- ・重要性：成績や将来に関係するもの（例：資格の勉強、健康の維持）

✓ スケジュールの見直し

スケジュールを組んでいても、なかなか計画どおりにいかないことがあります。そのようなときは、適切にスケジュールを組めているかどうかを確認し、無理のないスケジュールに組み直してみましょう。



- ・目標は具体的か（例：○時までに終わらせる、教科書の○ページまでをノートにまとめる）
- ・予定と実際にかかった時間にズレはないか（例：30分で終わると思っていた用事が1時間かかった）

✓ 自分で取り組むと決めた一定の時間には、それ以外のことをしない

家事や課題などを行うと決めた一定の時間に、それ以外のことをしないようにします。少しだけのつもりでスマホをつかったりテレビを観たりして、いつの間にか時間が経ってしまうのを防ぐことができます。

✓ やる気の波を利用する

やる気の出やすい時間帯に、難しそうなことや先延ばしにしていたことを行うようにします（例：朝型の人は午前中、ご飯を食べるとやる気が出る人は食後）。やる気が出にくい時間帯は、簡単なことや楽しいことから取り組んでみましょう。

✓ 休憩をとる

しっかり休むことで、時間管理をすることへの疲れを防ぎます。休憩の時間もスケジュールに組み込むことで、活動する時間と休憩の時間を切り替えやすくなります。





■面倒なことに取り組む

物事を始めるときには大きなエネルギーが必要とされます。やるべきことがあるのに気が乗らないときには、以下に示す方法を試してみてください。

✓ やるべきことを細かく分ける

最初の一步が大きすぎると、なかなかやる気が出ないことがあります。大きな課題でも、いくつかの小さな課題に分解すると始めやすくなります。また、小さな成功の積み重ねによって達成感を味わうことができ、やる気が引き起こされやすいです。



- ・時間で分解（例：見たい番組が始まる 20 時までには調べものをする）
- ・空間で分解（例：掃除のときは机の上だけを片付ける）
- ・個数や量で分解（例：単語を○個だけ覚える）

✓ 気が逸れないための環境をつくる

気が重いことにせっかく取りかかっても、他のものに気を取られてやめてしまわないように、あらかじめ集中を妨げるものをなくしておきます（例：ついネットサーフィンをしてしまうのを防ぐためにスマホを機内モードにする、メールのチェックは決まった時間に行う）。

✓ 楽しいこととペアにして取り組む

運動が苦手でも、音楽を聴きながらであればジョギングを続けられる人がいるように、苦手なことと楽しいことを一緒にしたり、苦手なことをした後に自分へのごほうびになるような予定を入れると良いかもしれません。やるべきことをつい後回しにしてしまうときは、いつもの好きな活動をごほうびに残しておく、やる気の向上につながります。



ポイント

計画どおりにいなくても自分を責める必要はありません。スケジュールを立てて実行するのを何度か繰り返すうちに、自分に合った無理のないスケジュールの組み方が分かってくると思います。できそうな方法から少しずつ試してみましょう。





2. よい睡眠のつくり方

睡眠は心や体の健康に大きく影響すると考えられています。自宅にいる時間が長くなり、日中の活動量が減って眠りにくさを感じている人もいるかもしれません。よい睡眠をとるために、いつもよりも普段の生活に意識を向けて工夫してみましょう。

■起床したら日光を浴びる

なるべく毎日同じ時間に起きるようにすると、夜、自然に眠たくなり、睡眠のパターンをつくりやすくなります。覚醒を促し、睡眠リズムを調整するために、朝は太陽の光を必ず浴びる習慣をつけてみましょう。数分程度の短い時間でかまいません。太陽が見えなくても、体内リズムや覚醒に影響を与える光の成分は脳に届くため、雨や曇りでも取り組みます。

■適切な昼寝でパフォーマンス向上

適度な昼寝は頭をすっきりさせ、午後からのパフォーマンスの向上につながります。



- ・長く寝すぎると目覚めの悪さが生じるので、30分以内にしましょう。
- ・夕方以降の昼寝は夜の睡眠に影響するので、15時より前が望ましいです。

■食事の工夫

空腹でも満腹でも睡眠は妨げられてしまいます。寝る2時間前からは、カフェインの入った飲料（コーヒーや紅茶、エナジードリンクなど）、タバコやアルコール、消化の悪いもの（脂っこいものや胃に負担のかかるもの）の摂取は控えましょう。ホットミルクやカフェインの入っていないハーブティーを飲むことで、体を温めるのもおすすめです。

■環境調整

部屋の明るさ、温度、音は睡眠に影響を与えます。自分にとって心地よい睡眠環境を整えることが大切です。アロマなどの香りは安心感を与え、心身のバランスを整えてくれるといわれています。自分の好きな香りのアロマを焚いてみるのも良いかもしれません。また、日中はベッド上で過ごすことを避け、眠くなってから寝床へ就きましょう。ベッドは“寝るところ”という習慣づけをすることで、眠りに入りやすくなります。

■“寝る前スマホ”に注意

スマホなどのブルーライトやパソコンの液晶画面を見ることで、眠りにくくなったり、睡眠の質が悪くなってしまうです。就寝前や夕方以降の長時間の使用はできるだけ避けましょう。どうしてもつかいたいときはブルーライトカットの眼鏡を用いたり、スマホやパソコンのバックライトの明るさを下げるなどの工夫をしてみてください。

■体温が下がるときが眠りのタイミング

眠りに入りやすいのは、体温が下がるときだといわれています。今の時期だと、寝る2～3時間前にぬるめのお風呂に入ることや軽い運動（ストレッチなど）で体を適度に温めることで、体温の差ができ、眠りやすくなります。





* ポイント *



- ・工夫した初日から効果を感じるのは難しいかもしれませんが、気長に続けてみることがポイントです。無理なくできそうなことから試してみてください。
- ・現在のようないつもと異なる環境下やストレスのかかるときには、眠りにくくなることは自然な反応なので、眠れないことを気にしすぎないようにするのも大切です。
- ・日中の眠気に困ることや眠れないことが何日も続き、日常生活に支障をきたすようであれば、一度専門家に相談してみてください。



【参考資料】

- ・中島美鈴・稲田尚子（2017）．「ADHD タイプの大人のための時間管理ワークブッカーなぜか『間に合わない』『時間に遅れる』『約束を忘れる』と悩んでいませんか」．星和書店．
- ・西野精治(2017)．「スタンフォード式最高の睡眠」．サンマーク出版．
- ・厚生労働省健康局「健康づくりのための睡眠指針 2014」厚生労働省．（最終閲覧日：2020 年 6 月 22 日）
<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000047221.pdf>
- ・尾崎章子・巽あさみ「健康づくりのための睡眠指針 2014～睡眠 12 箇条～に基づいた保健指導ハンドブック」厚生労働省．（最終閲覧日：2020 年 6 月 22 日）
http://www.kenkounippon21.gr.jp/kyogikai/4_info/pdf/suiminshishin_handbook.pdf
- ・日本ストレスマネジメント学会「デジタル時代のストレスマネジメント」日本ストレスマネジメント学会．（最終閲覧日：2020 年 6 月 22 日）
<https://plaza.umin.ac.jp/jssm-since2002/covid-19/adult/digital>



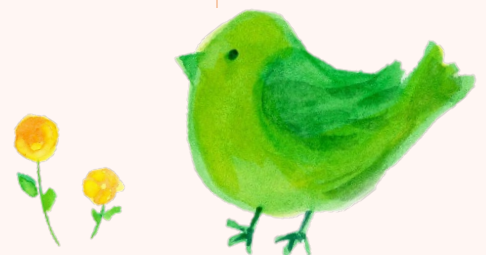


生活リズムチェック

現在のあなたの生活リズムはどうなっているでしょうか。上手な時間のつかい方やよい睡眠のために、一度確認してみましょう。

■現在、できていることには○、頑張ればできそうなことには△、できそうにないものには×をつけてください。

生活リズムのチェック項目	○ △ ×
1. 毎朝、ほぼ決まった時間に起きる	
2. 朝、起きたら太陽の光をしっかりと浴びる	
3. 朝食を規則正しく毎日とる	
4. 帰宅後は居眠り（仮眠）をしない	
5. 定期的に適度な運動をする	
6. お風呂は早めに入る（寝る直前の場合はぬるめのお風呂につかる）	
7. 夕食は寝る2時間前までに済ませる（夕食が遅くなる場合は夕方に軽く食べておく）	
8. 夕食後に夜食をとらない	
9. 夕食以降、お茶、コーヒーなどカフェインはさける	
10. 寝る直前はデジタル機器（スマホ、ゲームなど）を利用しない	
11. 毎晩、ほぼ決まった時間に寝る	
12. 必要な睡眠時間を確保する	
13. 休日の起床時刻が平日と2時間以上ずれないようにする	



■頑張ればできそうなこと（△）の中から、改善してみようと思う項目の番号を3つ選んでください。さらに、改善する点をできるだけ具体的に考えて目標を以下に書き出してみましょう。△が3つない場合は、○（すでにできている）の中から更に力を入れていきたいと思うもの、または×（できそうにない）の中から改善に向けて努力していきたいと思うものを選んでください。

（例） 番号・・・1 目標・・・ 毎朝7時に起きる

番号 目標

番号 目標

番号 目標

結果はいかがでしたか？どんな結果であっても、今の自分の状態に気付いておくことは、大きな一歩になります。また、すでにできていることを維持していくことも大切です。生活リズムのチェックは、今の自分を知ることや改善の進み具合の確認にもなるので、何度かやってみるのもいいでしょう。

【参考資料】

・中高生を中心とした子供の生活習慣が心身へ与える影響等に関する検討委員会『『早寝早起き朝ごはん』中高生等向け普及啓発資料及び指導者用資料』（最終閲覧日：2020年6月22日）文部科学省。

https://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/katei/1359388.htm





疲れのサインとセルフケア

～キャンパスライフ with コロナ～

2020.10

学生相談・支援センター 心理相談室

新型コロナウイルス感染症が日本で流行しはじめてから数か月が経過し、私たちは新しい生活様式や行動の制限など、多くの変化を経験してきました。本学では秋学期より対面授業が再開し、久しぶりのキャンパスライフがスタートします。新しい環境は楽しみな面もある一方、緊張や不安などストレスを受けやすい状況でもあります。早く慣れよう、馴染もうと努力をすることは大事ですが、焦りすぎたり、頑張りすぎたりしてしまうと心や体に大きな負担がかかります。心身の負担を軽減するためには疲れのサインに気づき、早めに対処することが大切です。



1. 疲れのサイン

疲れは様々な形で表れ、環境や年齢によっても変わってくるものです。今の自分にとって、どのようなものが疲れのサインなのかを知っておきましょう。代表的な疲れのサインをいくつか紹介します。

■ちょっとしたことでイライラする

心が疲れているときは、心の余裕がなくなっています。普段であれば気にせず流せるようなことでも、気になって怒りっぽくなることがあります。

■不安になりやすい

心が疲れていると、感情が揺れやすくなります。些細なことで不安になったり、その不安をなんとかしようと焦ってさらに不安になり、ネガティブのループに入ってしまったたりすることがあります。

■同じことで悩み続ける

気にしないでいようと思っても頭から離れず、同じことを悩み続けてしまうことがあります。

■食欲がなくなる、あるいは食べ過ぎてしまう

心の疲れが食欲に表れる人もいます。食べたいという気持ちが湧かない、もしくはお腹が空いているわけではないのに食べ過ぎてしまうなどがあります。





■寝付きにくい

早く眠りたくても、頭が覚醒してなかなか眠れないことがあります。心が疲れていると何らかのプレッシャーを感じていたり、いろいろなことを考えすぎたりすることがあり、睡眠に影響を及ぼすことがあります。

■体が疲れている

心の疲れが体の不調として表れることもあります（例：体のだるさを感じる、胃腸の調子が悪くなるなど ※内科などで検査を行っても原因が分からない場合）。

■集中力が低下する

心が疲れているときは、注意力が散漫になって普段はしないようなミスをしたり、勉強をしようと思っても集中力が続かなかったりすることがあります。

■意欲が低下する

頑張り続けた結果、心が追い詰められてしまうと、無気力な状態になることがあります。遊びの約束も面倒に感じたり、いつもなら出かけるのが好きなのに外に出たくないと感じたりするときは、かなり疲れているかもしれません。

疲れのサインは目には見えないものも多いため、

疲れの影響が出始めていることに気づくのが難しい人もいます。

疲れが出やすい時期は特に意識し、自分の心身の状態をセルフチェックしてみてください。



2. セルフケア

疲れのサインは、自分を守るための自然な反応ですが、そのまま放っておくと心や体に影響を与えます。セルフケアは、心や体が疲れているときに有効で、早めに行うことでより効果的とされています。疲れのサインに気づいたら、自分なりのリラックス方法や、以下の6つの方法を試してみてください。

■体を動かす

運動には、ネガティブな気分を発散させたり、心と体をリラックスさせ、睡眠リズムを整えたりする作用があります。特に効果的なのは、体の中に空気をたくさん取り入れながら行う軽いランニングやサイクリング、ダンスなどの有酸素運動です。それでもハードルが高いと思ったら、近所を散歩したり、緑の多い公園などで、ちょっとアクティブに過ごしたりするだけでも効果があります。1日20分を目安に、体がぽかぽかして、汗ばむくらい続けてみましょう。頑張りすぎると、かえって疲れてしまうので、「スッキリした！」と思えるくらいの軽さを目標にするとよいでしょう。1日にたくさんやるより、継続することが大切です。





■今の気持ちを書いてみる

もやもやした気持ちを抱えて苦しいときは、それを「紙」に書いてみましょう。自分なりの言葉で書くことがいちばんですが、文章を書くのが苦手なら、イラストやマンガ、あるいは色鉛筆やクレヨンを使って意味のない「落書き」や「書きなぐり」でも大丈夫です。頭の中で考えるだけでなく、実際に「手を動かす」ことで、今抱えている悩みと距離を取って、客観的に見るできるようになり、落ち着いて物事を考えられるようになります。また、書いた文章を読み直すことでそれまで思いつかなかった選択肢に、自分で気づけるようになることがあります。ノートに手書きするのが面倒なら、携帯やパソコンを使ってもかまいません。人に見せないことを前提に、自分の気持ちをありのままに書いてみましょう。

■腹式呼吸を繰り返す

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅く速くなり、汗が出たり鼓動が速くなったりします。そのようなときこそ意識して「深い呼吸（腹式呼吸）」を心がけてみてください。

椅子に腰掛けて腹式呼吸を行う場合は、背筋を伸ばし軽く目を閉じ、お腹に手を当てます。立っている場合も、リラックスしてお腹に手を当ててみましょう。呼吸の基本は「ちゃんと吐く」ことです。まずは「いーち、にー、さーん」と頭の中で数えながら、ゆっくりと口から息を吐き出します。息を吐き出したら、同じように3秒数えながら、今度は鼻から息を吸い込みます。これを5～10分くらい繰り返します。息を吐くときにお腹がぺったんこに、息を入れたらお腹が膨らむことを意識してみましょう。そして最後に両手を強く握ったり開いたり、周りに気をつけて背伸びをしたりして、ボーっとしていないことを確認しましょう（消去動作）。強いリラックス状態から体に適度な力が戻ってくるまでやるのがポイントです。

■「なりたい自分」に目を向ける

「こんなふうになるといいな」と、今あなたが思っている理想を思い浮かべ、それが実現したとき、自分がどんなふうになっていて、周りの人たちはどんなふうに変わっているのかをイメージしてみましょう。具体的なイメージが浮かんだら、その第一歩になる、小さいけれども重要と思える目標を立てて、実行します。実行しやすく無理なくできそうなことから始めるのがポイントです。最初の目標をクリアできたら、自分をほめてあげましょう。このように、1つずつクリアしていくことが大切です。

■音楽を聴く、歌を歌う

音楽はごく自然に人の心と体を癒してくれます。そのときどきの気分にあった曲を選びましょう。ゲームやパソコン、読書をしながらではなく、ただ音楽を聴くことに集中しましょう。思わず泣いてしまうことがあるように、言葉にできない感情を表現するきっかけをつくってくれるかもしれません。

歌うのが得意な人は「聴く」だけでなく、一人で歌って思い切り発散してみるのもおすすめです。歌っている間は自然と呼吸が深くなるので、不安やイライラの解消に効果的です。





■失敗したら笑ってみる

「笑い」は心を軽やかにして、つらい日々を乗り越える力をつけてくれます。どんなにシリアスに見える出来事でも、見方を変えると、笑える側面があるものです。もし失敗してしまったら、自分を責めたり恥じたりするのではなく、いっそのことそれを潔く認めて、「やっちゃった自分」を笑い飛ばしてしましましょう。「そんなお気楽でいいの?」とか、「絶対に無理!」と思うかもしれませんが、これもユーモアのセンスを磨くひとつの練習だと思ってみませんか。決して悪ふざけなどとイコールではありません。繰り返してやっていると、バランスのよい物の見方と、広い視野がだんだんと身についてきます。

- ◆ 疲れは日常で感じる身近なものです。少しであればそれほど問題にならないかもしれませんが、知らない間に蓄積しやすい面があります。また、忙しいときは疲れを感じにくく、環境に慣れたりして緊張の糸が途切れた後にどっと疲れが出てくることがあります。新しい環境がスタートしてから、しばらくの間は疲れのサインの見極めには特に注意が必要です。
- ◆ 疲れのサインに気づいたときは、自分に合ったセルフケアを行う時間をつくりましょう。忙しさで時間を取りづらいこともあるかもしれませんが、早い段階でケアを行うことが重要です。
- ◆ 疲れが溜まり、不安や心配が膨らんだときなどには、家族や友人、教職員など、身近な信頼できる人に話をしてみましょう。誰かに話を聞いてもらうことで、負担が軽減することもあります。学内にも様々な相談窓口がありますので、自分の悩みを相談できる場所を確認してみましょう。



【学内相談窓口】

各キャンパスの学生相談窓口一覧

関西大学ではさまざまな問題について、学生のみなさんが相談できる環境を整備しています。

千里山キャンパス



「どこに相談に行けばいいかわからない」といった場合は、学生相談・支援センター(千里山キャンパス 新関西大学会館北棟1階(マップ1))を訪ねてください。相談内容に応じて、下記の専門部局等をご案内します。



学生相談・支援センター



学生相談・支援センター 入口

① 開室曜日と時間 ▲ 問合せ電話番号

教務センター

第2学舎1号館1階 ②

① 月～金曜日 9:00～18:30 土曜日 9:00～17:00

● 千里山キャンパスの全学部と大学院の履修・成績など修学上の相談に応じています。

法・文・政策創造・外国語の各学部・研究科、東アジア文化研究科 ▲ 06-6368-0127

経済・商・社会・システム理工・環境都市工・化学生命工の各学部・研究科、心理学研究科 ▲ 06-6368-1148

会計専門職大学院(会計研究科) ▲ 06-6368-1263

* 法科大学院および臨床心理専門職大学院の相談窓口は、尚文館3階の専門職大学院事務グループです。

● 各学部には「学部学生相談室」があり、学生相談スタッフが相談に応じています。

相談を希望する場合は、教務センターの庶務窓口にお申し出ください。

▲ 06-6368-1151

* 大学院各研究科ではオフィスアワーを設け、相談に応じています。

相談を希望する場合(専門職大学院を除く)は、尚文館3階の授業支援ステーションにお申し出ください。

① 月～金曜日 8:30～20:00 土曜日 8:30～18:00 ▲ 06-6368-1111(内線4822)

教職支援センター

第2学舎1号館1階 ②

● 教職を志望する方のキャリア相談・アドバイス等は、教職支援センター窓口で応じています。

① 月～金曜日 9:00～18:30

土曜日 9:00～17:00

▲ 06-6368-0889

学生相談・支援センター

新関西大学会館北棟1階 ①

● 障がい学生支援コーディネーターが、障がいのある学生に対する修学支援相談に応じています。

① 月～金曜日 9:00～17:00

▲ 06-6368-1373

心理相談室

新関西大学会館北棟4階 ①

● 心理相談に応じています。

① 月～土曜日 9:00～17:00

▲ 06-6368-0278

* 休業日は、大学の休業日に準じます。夏季休業、冬季休業および春季休業も含め、授業が行われない期間は授業時間を変更する場合がありますので、インフォメーションシステム等で確認してください。いずれの相談においても個人の秘密は守られます。

保健管理センター

新関西大学会館北棟4階 ①

● 健康相談に応じています。

① 月～金曜日 9:00～19:00

土曜日 9:00～17:00

▲ 06-6368-1175

キャリアセンター事務室

新関西大学会館北棟3階 ①

● 自分の適性や進路、就職活動全般の相談に応じています。

① 月～金曜日 9:00～19:00 土曜日 9:00～17:00 ▲ 06-6368-0162

* 開室時間は、都合により変更する場合があります。詳細は、キャリアセンターHP等で確認してください。

キャリアデザインルーム

新関西大学会館北棟3階 ①

● 専門の知識を有したキャリアデザインアドバイザーが進路全般の相談に応じています。

〔キャリアデザインルーム〕

① 月～金曜日 10:00～16:30 ▲ 06-6368-0202

〔キャリア相談(予約制)〕

① 週三回(曜日、時間は不定・キャリアセンターHPにて確認) ▲ 06-6368-0202

* 開室時間は、都合により変更する場合があります。詳細は、キャリアセンターHP等で確認してください。

キャリアセンター理工系事務室

第4学舎1号館2階 ③

● 理工系学生を対象に自分の適性や進路、就職活動全般の相談に応じています。

① 月～金曜日 9:00～19:00 土曜日 9:00～17:00 ▲ 06-6368-0253

* 開室時間は、都合により変更する場合があります。詳細は、キャリアセンターHP等で確認してください。

学生センター/大学学生相談室

総合学生会館メディアパーク濯風館1階 ④

● 学生生活全般の相談に応じています。

〔学生センター〕

① 月～金曜日 9:00～19:00 土曜日 9:00～17:00 ▲ 06-6368-0157

〔大学学生相談室〕

① 月～金曜日 10:00～17:00 ▲ 06-6368-1307

* 開室日時は、都合により変更する場合があります。詳細はインフォメーションシステムで確認してください。

ハラスメント相談室

総合学生会館メディアパーク濯風館1階 ④

● ハラスメントの相談に応じています。

① 月～木曜日 9:30～12:00

▲ 06-6368-0110

国際部

第2学舎1号館2階 ②

● 留学全般の相談に応じています。

① 月～土曜日 9:00～17:00

▲ 06-6368-1174(留学相談)

▲ 06-6368-0178(外国人留学生)

● 外国人留学生からの相談に応じています。

専門職大学院事務グループ

尚文館3階 ⑤

● 法科大学院および臨床心理専門職大学院の履修・成績など、修学上の相談に応じています。

① 月～土曜日 9:00～17:00

▲ 06-6368-1325

〔法科大学院〕

▲ 06-6368-1326

〔臨床心理専門職大学院〕

* 法科大学院在学・修了生を対象としたキャリア相談については、以文館1階の高度専門職キャリア・クリニックにおいて、予約制での相談に応じています。

〔相談時間は原則授業のある、月・水曜日の10:00～19:00(1回50～60分)〕 ▲ 06-6368-0345

水曜日14:40～16:10はフリー・アクセスタイム(予約不要)

* 会計専門職大学院の相談窓口は、教務センターです。



高槻キャンパス  総合情報学部オフィス / 高槻キャンパスオフィス 〒569-1095 高槻市豊仙寺町2-1-1 ☎072-690-2151	  総合情報学部オフィス	① 開室曜日と時間 ☎ 問合せ電話番号 総合情報学部オフィス A棟(管理・研究棟)1階 ● 総合情報学部と総合情報学研究科の履修・成績など、修学上の相談や留学全般の相談に応じています。 また、「学部学生相談室」を設置しており、学生相談主事が相談に応じています。 ① 月～土曜日 9:00～17:00 ☎ 072-690-2151 高槻キャンパスオフィス A棟(管理・研究棟)1階 ● 学生生活全般の相談やハラスメントの相談に応じています。 ① 月～土曜日 9:00～17:00 ☎ 072-690-2161 キャリアセンター高槻キャンパス分室 K棟(情報演習棟)1階 *キャリアデザインルーム機能を含む ● 自分の適性や進路、就職活動全般の相談に応じています。 ① 月～金曜日 9:00～17:00 ☎ 072-690-2164 *キャリア相談(予約制) ① 週一回(曜日は不定) 10:00～17:00 高槻キャンパス保健室 K棟(情報演習棟)1階 ● 健康相談に応じています。 ① 月・火・木・金曜日 9:00～18:00 水曜日 9:00～17:00 ☎ 072-690-2170 高槻キャンパス心理相談室 K棟(情報演習棟)1階 ● 心理相談に応じています。 ① 月～金曜日 10:00～16:00 ☎ 072-690-2432
高槻ミューズキャンパス  ミューズオフィス 〒569-1098 高槻市白梅町7-1 ☎072-684-4000	  ミューズオフィス	ミューズオフィス 西館2階 ● 社会安全学部と社会安全研究科の履修・成績など、修学上の相談や学生生活全般の相談、留学全般の相談、ハラスメントの相談に応じています。 また、学生相談主事などがみなさんの相談に随時応じています。 ① 月～土曜日 9:00～17:00 ☎ 072-684-4000 キャリアセンター高槻ミューズキャンパス分室 西館3階 *キャリアデザインルーム機能を含む ● 自分の適性や進路、就職活動全般の相談に応じています。 ① 月～金曜日 9:00～17:00 ☎ 072-684-4038 *キャリア相談(予約制) ① 週一回(曜日は不定) 10:00～17:00 ミューズ保健センター 西館9階 ● 健康相談に応じています。 ① 月～金曜日 9:00～17:00 ☎ 072-684-4120 ミューズ心理相談室 西館9階 ● 心理相談に応じています。 ① 月～金曜日 10:00～16:00 ☎ 072-684-4105
堺キャンパス  堺キャンパス事務室 〒590-8515 堺市堺区番ヶ丘町1-11-1 ☎072-229-5022	  堺キャンパス事務室	堺キャンパス事務室 A棟1階 ● 人間健康学部と人間健康研究科の履修・成績など、修学上の相談や学生生活全般の相談、留学全般の相談、ハラスメントの相談に応じています。 また、「学部学生相談室」を設置しており、学生相談主事が相談に応じています。 ① 月～金曜日 9:00～18:00 土曜日 9:00～17:00 ☎ 072-229-5022 キャリアセンター堺キャンパス分室 A棟2階 *キャリアデザインルーム機能を含む ● 自分の適性や進路、就職活動全般の相談に応じています。 ① 月～金曜日 9:00～17:00 ☎ 072-229-5124 *キャリア相談(予約制) ① 週一回(曜日は不定) 10:00～17:00 堺キャンパス保健室 A棟1階 ● 健康相談に応じています。 ① 月～金曜日 9:00～17:00 ☎ 072-229-5090 堺キャンパス心理相談室 A棟1階 ● 心理相談に応じています。 ① 月～金曜日 10:00～16:00 ☎ 072-229-5174

【参考資料】

・ ころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～「こころと体のセルフケア」 厚生労働省. (最終閲覧日：2020年9月2日)
<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/self/index.html>

・ 串崎真志(2012). 「セルフケア 24 のアプローチ」. 風間書房.





with コロナ時代に改めて知りたい コミュニケーションのコツ

2021.1

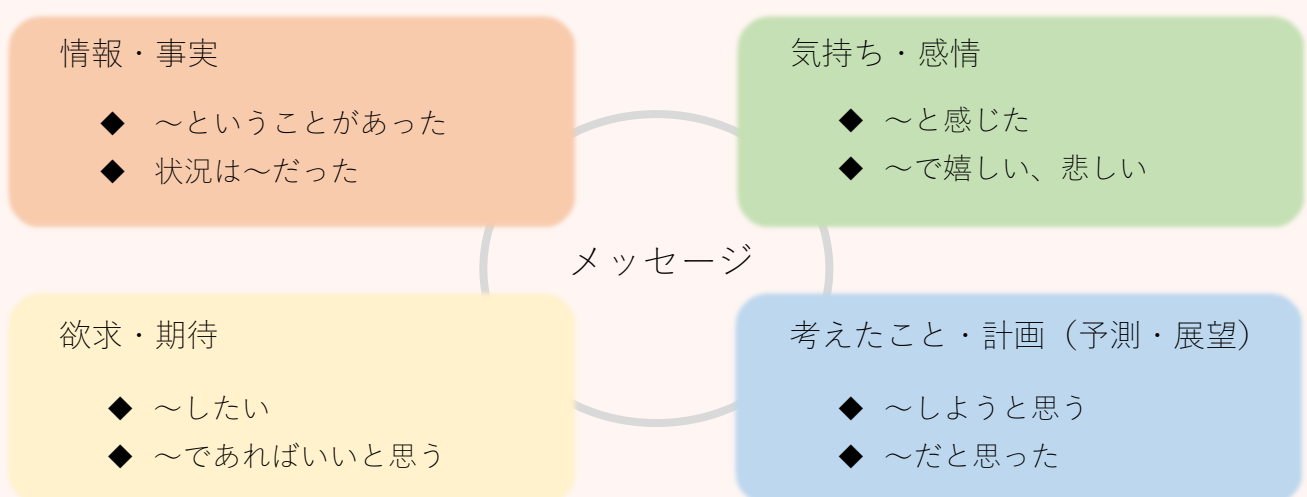
学生相談・支援センター 心理相談室

秋学期から対面授業が再開して数か月が経ちました。久しぶりのキャンパスライフでは、様々な人や場面で行われる対面のコミュニケーションの機会が増えていると思います。これまではあまり意識をすることがなかったかもしれませんが、SNS やオンラインを通してのやりとりとは違って、実際に人と会ってコミュニケーションをとることの大切さを感じることも多いのではないのでしょうか。今回は改めてコミュニケーションとは何かについて考えてみましょう。

1. コミュニケーションとは

コミュニケーションの語源はラテン語のコムニス（communis）で、意味は「共有すること」です。コミュニケーションというと「相手にどう伝えるか」というメッセージの伝え方に注目しがちですが、実は「伝える」だけでなく伝えたメッセージを「お互いが共有すること」がコミュニケーションの本質なのです。メッセージを正確に共有しなければ相手との関係もうまくいきません。そのためにはコミュニケーションの要素について理解をしておくことが役立ちます。

私たちが日常的に人とやりとりしているメッセージには以下のものが含まれています。



ただし、これらのすべてがことばで表現されているとは限りません。表情や身振りなども相手の考えや気持ちを理解する手がかりになるでしょう。

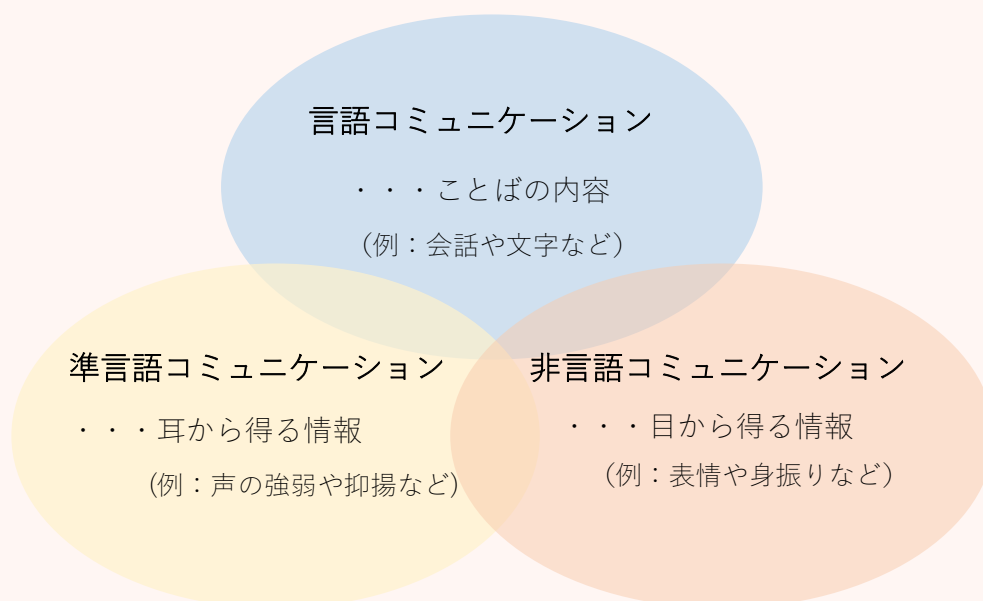




2. コミュニケーションの要素

「目は口ほどにものを言う」ということわざがあります。会話の相手が口では「面白いね」と言いながらも、よそを向いて話していたら、「本当のところは興味がないんじゃないか」と思ってしまうかもしれません。コミュニケーションの場面では、言語だけに限らず、姿勢・視線・声の調子などの非言語的な要素からも様々な情報のやりとりをしています。

◆ コミュニケーションの3つの要素 ◆



対面でのコミュニケーションでは、3つの要素が同時にメッセージとして伝わります。メールやSNSでは、言語コミュニケーションのみのやりとりとなり、電話では、言語コミュニケーションと準言語コミュニケーションでのやりとりとなります。対面での場合に比べてコミュニケーションの要素が少なく、お互いの考えや意図などが十分に伝わりづらいことがあります。表情や動作などの非言語コミュニケーションも含めて相手に伝わるのが、対面でのコミュニケーションの特徴です。

いろいろな非言語コミュニケーション	
外 見	衣服、髪型、清潔さ、身だしなみなど
体の動き	歩き方、身振り、体の一部に繰り返される動き、意図しない動き、事物の取り扱い方など
姿 勢	前かがみ、固さ、腕や足を組む、手や頭、あごなどの体の部分に触れるなど
視 線	一定している／よく動く、相手の顔を見る／顔以外を見るなど
表 情	微笑、緊張、しかめ面、眉をひそめる、額にしわをよせる、憂鬱そう、明るい、無気力など
情緒表出	顔色、涙ぐんだ目、発汗、唾をよく飲み込む、声や手足の震え、呼吸の速さ、不適切な笑い方、たびたび姿勢を変えるなど



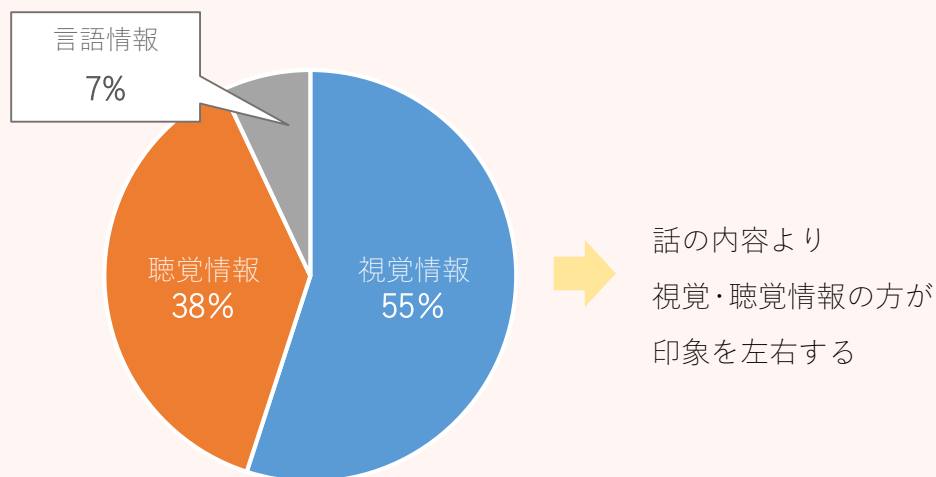


○マスク越しのコミュニケーション○

コロナ禍の現在は、マスク越しのコミュニケーションが当たり前の日常になっています。マスクは感染予防に欠かせないものです。ただ、マスクを着用した会話では顔の下半分が隠れているために、普段よりも相手の表情が読み取りづらい、声を聞き取りにくい、こちらの感情が伝わりにくいということがあります。このような状況では、いつも以上にうなずきや相づち、身振り手振りのジェスチャーを多めにする、聞き取りやすい速さではっきりとしゃべる、感情が伝わりやすいトーンで話す、相手に自分の話がしっかりと伝わっているかをアイコンタクトで確かめるなど、準言語コミュニケーションや非言語コミュニケーションをうまく用いて、伝わりにくいところを補うのがよいでしょう。マスクの有無にかかわらず、コミュニケーションの要素をよく理解し、相手にメッセージが伝わるように工夫していくことが大切です。

3. 話し手が聞き手に与える印象

聞き手は話し手の様子から、「言語情報」「聴覚情報」「視覚情報」の3つを得ています。アメリカのアルバート・メラビアンという心理学者は、「笑いながら怒る」「不満そうに承諾する」など、視覚や聴覚の情報とことば（言語情報）が一致しない場合、視覚、聴覚、言語のどの要素がどれくらい相手の印象に影響するのかを検証しました。その結果、以下のとおり、視覚、聴覚からの情報が印象を左右することが示されました。



これは、ことばでどんなに「楽しい」と言っているとしても、態度や表情がつまらなそうであれば、「つまらなそう」という見た目の印象の方が強く伝わる、ということを示しています。このことから、話す内容と声のトーン、振る舞いを一致させることで、正しい情報が相手により伝わりやすくなると考えられています。

先ほど説明したコミュニケーションの3つの要素に当てはめて考えると、準言語・非言語コミュニケーション（声のトーンや話すスピード、姿勢、表情など）は視覚、聴覚情報にあたります。言語コミュニケーションに比べて、準言語・非言語コミュニケーションはコントロールすることが難しく、自分では気づいていない癖や動きがあり、それらによって自分の思っているメッセージがうまく伝わらないこともあります。





<話すときのポイント>

- 伝えたい内容と一致した表情を心がけ、時にはジェスチャーを加えて話してみましょう。
- 人前で緊張したり、多くの情報を伝えなければならないときは、早口になったり棒読みになったりしてしまいがちです。声の高さをシチュエーションによって変えたり、抑揚をつけるなどの感情のこもった話し方をしてみると、言語情報だけのときよりも多くの内容が伝わります。
- 視覚・聴覚情報が大切とお伝えしてきましたが、もちろん適切なことばを選ぶことも重要です。

考えや思いがうまく伝わらないとき、もしくは相手からそれらが伝わってこないときは、準言語・非言語コミュニケーションに目を向けてみましょう。適切なことばで表現することも大切ですが、準言語・非言語コミュニケーションをいつもより意識することで、ことばでは表現しきれない気持ちを受け取ったり伝えたりすることができ、相手に思いが伝わりやすくなるかもしれません。

4. コミュニケーションで大切な「聴く」

自分から話すことだけでなく、相手の話を聴くことも日常のコミュニケーション場面では大切です。話すのが苦手という人は、まず相手の話を聴き、相づちをうちながら話の流れをつかんでみましょう。楽しそうにしている場に加わりたい、と思ったら、無理に自分から話すことを考えずに、笑顔でうなずいているだけでも、コミュニケーションは成り立っているといえます。

<話を聴くときのポイント（非言語コミュニケーション）>

- やっていることを止めて、相手に体を向けて聴く
- 相手の方を見ながら聴く（緊張が強い場合は、鼻や口元などを見て少しだけ視線をそらす）
- うなずきながら、相づちをうって聴く
- 相手がひととおり話し終えるまで聴く



<相づちの役割>

うなずきや相づちは会話の中でいくつかの機能を持っています。話の節目での相づちは、「ここまでは理解できました」と相手に伝える意味を持っています。また、聞き手が話し手の速度を調節する役割も果たしています。例えば、話す速度が速すぎてうまく聞き取れないときには、相づちの間隔を少し広げることで、聞き取りやすいリズムに調節してもらうことができます。





三つの「きく」

「きく」には色々ありますが、大きく三つに分けられます。一つめは、聞く (hear)で、音が耳に入ってくるといった、受動的なきき方です。二つめは、聴く (listen)で、真っ直ぐに耳を向けてきき取るといった、積極的なきき方です。三つめは、訊く (ask あるいは question)で、こちらの知りたいことが決まっていて、自分のききたいことを相手に質問するきき方です。「訊く」は、会話を深めるための質問という意味では必要ですが、相手の言いたいことを「聴く」ことと組み合わせないと、相手は一方的に「探られた」と感じてしまい、訊問（じんもん）のようになってしまいます。

これらの三つの「きく」を使いながら、人は相手とコミュニケーションしています。自分はどの「きく」を使っているか、一度考えてみてはいかがでしょうか。



5. 雑談のコツ

仲の良い人との会話は大丈夫だけど、初対面や顔見知り程度の人との会話が苦手、また目的を持った話し合いはできるけど、雑談は苦手という人もいるのではないのでしょうか。雑談は人の会話の半数以上を占めるともいわれています。これまでお伝えしてきたコミュニケーションにおける大切なポイントは、経験の中で徐々に身についていくものです。日々の雑談などからコミュニケーションのコツをつかんでいきましょう。

■ゆったりと構える

雑談が苦手と感じている人の中には、「こんなこと話して何になる?」「この話をしてもつまらないんじゃないか」と気にする人もいるかもしれませんが、まずはその場を共有して試みるのが大切です。話をすることの意味や結論は重要ではありません。気さくに気楽に気張らずに、話の輪に入ってみましょう。

■話題は何でもいい

いざとなると「何を話したらいいかわからなくなる」という人もいるかもしれませんが、誰かが何かを話し始めたら、それがそのまま「共通の話題」になっていくものです。「共通の話題を切り出すのが、たまには自分であってもいいかな」といったスタンスで臨んでみましょう。また、知り合って間もないうちは、相手に関する情報も少なく、何を話せばいいのか迷うと思いますが、それは相手も同じことです。お互いどのような興味・関心を持っているのか、またこれらがどんな話題につながっていくのかなどを一緒に探していく気持ちで話してみましょう。

■会話している感覚を持つ

相手の話にうなずいたり、適度な関心を示すなど、まずは話を受け入れてみましょう。大きくうなずいて知っていることを示すだけでも、「話に興味がある!」ということが相手に十分伝わります。どんな話題であっても、「この会話に参加している!」と思えるような応答ができれば大丈夫です。





【参考資料】

- ・橋本剛（2008）．大学生のためのソーシャルスキル サイエンス社
- ・森川早苗（2010）．アサーショントレーニング 深く聴くための本 金子書房
- ・長尾博（2008）．やさしく学ぶカウンセリング 26 のレッスン 金子書房
- ・大谷佳子（2017）．対人援助の現場で使える 聴く・伝える・共感する技術 便利帖 翔泳社
- ・斎藤憲司・石垣琢磨・高野明（2020）．大学生のストレスマネジメントー自助の力と援助の力 有斐閣
- ・諏訪茂樹（2012）．コミュニケーション・トレーニングー人と組織を育てる 改訂新版 経団連出版
- ・對馬陽一郎・安尾真美（2018）．ちょっとしたことでうまくいく 発達障害の人が会社の人間関係で困らないための本 翔泳社



心理相談室ってどんなところ？

2021.4

学生相談・支援センター 心理相談室

だんだんと日差しが暖くなり、4月から新しい年度が始まりました。春は気候が変わりやすく、人との出会いや引っ越しなどの、多くの変化を経験する季節です。何かを新しく始めるときには、期待や楽しみを抱くとともに、不安や緊張を感じるなど、さまざまなこころの変化も生じます。すぐに新しい環境になじめる人もいれば、少し時間が経ってから疲れが出てくる人もいるでしょう。心理相談室では、学生みなさんが大学生活を送る中で直面するさまざまな悩みについての相談に応じています。新入生の方々はもちろん、在校生の方々にもっと知ってもらう機会になるように、今回は心理相談室についてご紹介します。

心理相談室について

心理相談室では、カウンセラー（公認心理師・臨床心理士など）が、大学生活でのさまざまな悩み、問題について考えたり、整理していくためのサポートをしています。本学の学生であれば、どの学部、研究科、学年でも利用することができます。

大学生活では、日々たくさんの変化を経験していくことになります。授業によって使う教室、会う人が違ったり、学期ごとに時間割も変わったりします。また、就職活動や留学など、学年が進むにつれて環境も変化していきます。その中で、今まで気にならなかったことについて悩んだり、これまでのやり方ではうまくいけなくなったりすることがあるかもしれません。不安や心配が膨らんだときに家族や友人、教職員など、身近な信頼できる人に話を聞いてもらおうと、こころがすっきり軽くなることがあります。話すことによって、自分の頭の中だけで考えるよりも整理ができたり、気持ちを吐き出すことで自分が知らないうちに抑え込んでいた感情に気付いたりすることもあります。



たとえばこんなときに・・・

心理相談室では、さまざまな悩みごとをお聞きしています。たとえばこんなときに、ひとりで考えるのは難しいと感じることがあれば、気軽にご相談ください。

自分の性格やこれからのこと

細かいことが 自信が持てない
とても気になる 自分のことを
将来への漠然とした不安 もっと知りたい

自分の性について考えたい

心身の不調のこと

気分が沈みがち 疲れやすい
やる気が出ない
食欲がない 眠れない
気分が変わりやすい

人間関係のこと

人づきあいが苦手 緊張で
うまく話せない
友達ができない

パートナーとの 親との関係を
関係が気になる 振り返りたい

修学や学生生活のこと

勉強に興味が持てない なかなか馴染めない
試験や研究への不安で
他のことが手につかない

居場所がない

その他

何となくしんどさを感じるけど
どう話していいかわからない
など



困ったとき以外にも・・・

ここに負担がかかったときには、いざ話を聞いてくれる相手を探そうとしても、見つけるためのエネルギーも出てこず身動きがとれない状態になりがちです。このため、日ごろから身近なサポーターとして相談できる人を見つけておくことが大切です。もし、そのような相手が思い当たらないときには、相談先のひとつとして、心理相談室を利用してみてください。皆さんの中には、心理相談室は深刻な悩みを抱えた人だけが行くところ、というイメージを持っている人もいるかもしれませんが、はっきりした悩みはないけど何となく不安だ、困っていることがあるけど、どうやって話したらいいのかわからない、というときもぜひ相談してみてください。

ご利用の流れ

予約を取る

心理相談室は予約制です。お電話にて、ご予約お取りください。
各キャンパスの連絡先は下記をご参照ください。



初回面接

困りごとの経緯や現在の状況、こころと身体の状態などについてカウンセラーが話をお伺いします。ご相談によって、他部署や学外の諸機関を紹介することもあります。(1回 50分程度)



(カウンセリング) 継続面接

必要に応じて、継続的な面接を行います。頻度等はカウンセラーと相談の上、決定します。
(1回 40分程度)



終了

継続面接の必要がなければ、初回面接のみで終了となる場合があります。

※感染症予防措置など、今後の状況により変更となる場合がございます。

心理相談室についての Q&A

Q 費用はかかりますか？

A 本学の在学生（休学中も含む）、そのご家族、教職員の方であれば無料で利用することができます。なお、卒業生の方は有料でご利用いただけます。

Q 千里山キャンパスの心理相談室を他のキャンパスに所属している学生は利用できますか？

A まずは所属キャンパスの心理相談室にお問い合わせください。ご希望をお聞きした上で、どのようにしていくか一緒に相談させていただきます。

Q どのような相談が多いですか？

A 授業に出席できていない、友達がなかなかできない、将来について悩んでいる、といった大学生の一般的な悩みから、気分が落ち込む、やる気が出ない、眠れないなど、日々の生活を送るうえで直面する悩みまで、さまざまな内容のものをお受けしています。

Q どのような人が相談にのってくれるのですか？

A 専門のカウンセラー（公認心理師・臨床心理士など）が心理相談をお受けしています。ひとりで解決が難しい、誰かに話してみたいときなど、気軽にお問い合わせください。

Q 相談したことは、先生や親には知られませんか？

A 心理相談で知り得た情報については、相談者からの同意がないまま第三者に伝わることはありません。ただし、相談者やその周囲の方々が危険にさらされる可能性がある場合には、安全を守るために必要な情報を関係者や機関に伝えることがあります。

Q 心理相談以外にはどのようなことをしていますか？

A 心理相談室では、さまざまな啓発活動（グループワーク、講演会など）を開催しており、どれも自己成長に役立つ内容となっております。



各キャンパス情報

千里山キャンパス心理相談室

☎ : 06-6368-0278

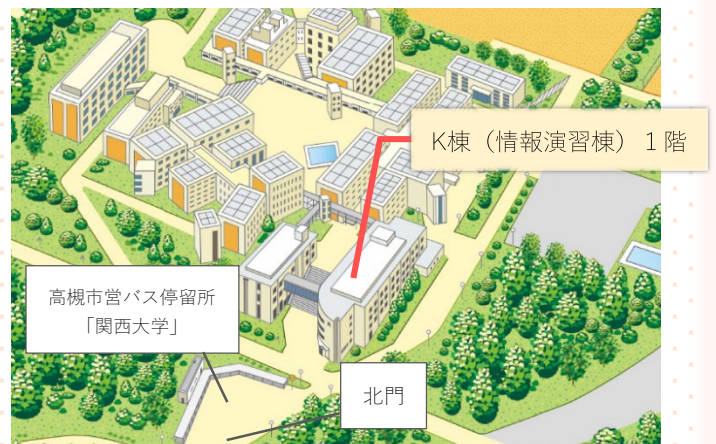
開室時間：月～土 9：00～17：00



高槻キャンパス心理相談室

☎ : 072-690-2432

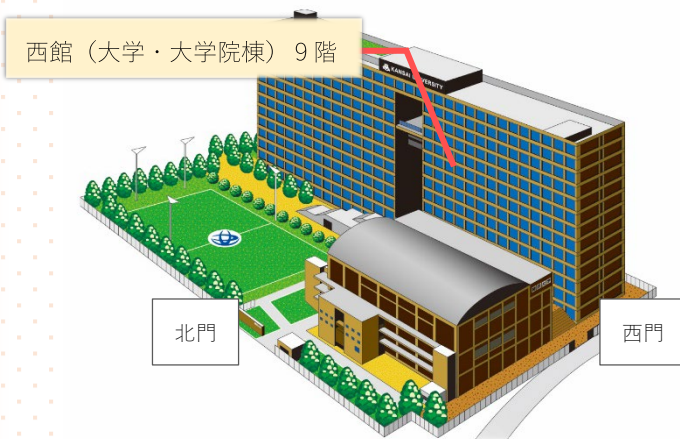
開室時間：月～金 10：00～16：00



高槻ミューズキャンパス心理相談室

☎ : 072-684-4105

開室時間：月～金 10：00～16：00



堺キャンパス心理相談室

☎ : 072-229-5174

開室時間：月～金 10：00～16：00



※大学の休業日に準じます。長期休業も含め、授業が行われない期間は開室時間を変更する場合がありますので、インフォメーションシステム等でご確認ください。



コロナ禍で活かせるストレスとの上手な付き合い方

2021.7

学生相談・支援センター 心理相談室

新型コロナウイルス感染症の影響で制約のある毎日を過ごし、いつも以上にストレスを感じている人も少なくないと思います。また、はっきりとしたストレスを感じていない人でも、以前に比べてなんとなくやる気が出ない、なんとなく気分が晴れないということはないでしょうか？その「なんとなく」には、もしかするとストレスが関係しているかもしれません。ストレスに「気づく」ことでストレスに「対処する」ことができます。ストレスとの上手な付き合い方について一緒に考えていきましょう。

ストレスとは

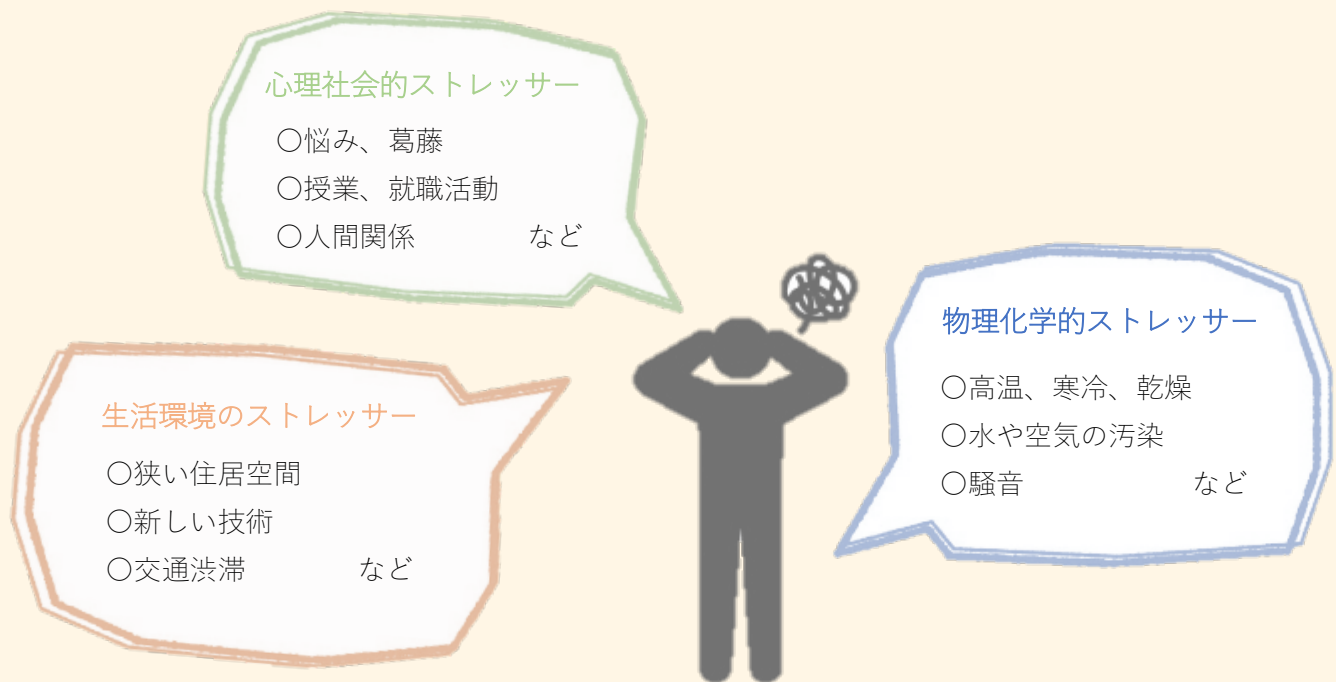
みなさんはストレスという言葉を知ると、どのようなイメージを思い浮かべるでしょうか。ストレスは、子どもから大人まで誰もが口にする日常的な言葉になっています。しかし、ストレスとはいったいどのような状態で、どのように生じているのかについて、実はあまり詳しく知らずに使っていることもあるかもしれません。ストレスに気づかずに放っておくと、心に負担がかかるだけでなく、身体に不調をきたすこともあります。

◆ ストレスとは「何らかの刺激を受けたときに、心身が何とかしなければと反応している状態」のことです。ストレスの発生には、次のような3つの段階があります。それぞれの段階について詳しくみていきましょう。



①ストレッサー

ストレスを生じさせる刺激をストレッサーといい、以下の3つに分類されます。ストレッサーは人によって異なります。自分にとって何がストレッサーになりやすいのかを知っておくことが大切です。例えば、希望の学部に入れた、恋人ができた、念願の大学生活が始まるといった一見喜ばしい出来事であっても、今までと異なる環境や状況に身を置くことで、少なからず精神的に負担がかかるものです。知らず知らずのうちに、緊張や不安がたまりストレスになることがあります。自分が抱えているストレスがどのようなものを認識して、それらと上手く付き合っていくことが大切です。



ストレスは悪いもの？

ストレスと聞くとネガティブなイメージを思い浮かべがちですが、実はストレスには「**良いストレス**」(**ユーストレス**)と「**悪いストレス**」(**ディストレス**)があります。

「**良いストレス**」：自分にとって少し辛いけど、達成すれば良いことが待っているというストレス
 例)発表や試合前のほどよい緊張によって、良いパフォーマンスを発揮できる

「**悪いストレス**」：これ以上溜まると心身の健康が失われるような、対処ができてにくいストレス
 例)先輩に理不尽な叱られ方をすることで心身に不調をきたす

②認知的評価

ストレスの受け止め方を認知的評価といいます。同じ出来事を経験しても、その出来事をどのように受け止めるか、あるいはどのように考えるのかによって、ストレス反応のあらわれ方が異なります。ストレスと上手に付き合うためには、自分の認知的評価のパターンに気づき、それを修正したり、柔軟なものにすることが大切です。

例えば、初対面の人と話すとき・・・



ストレスを強める考え方のクセ

自分の持つ考え方のクセや傾向が、ストレスを強めてしまうことがあります。自分の持つ考え方のクセに気づき、見直したり柔軟なものにすることで、ストレスを軽減することが出来ます。

▶全か無か（白黒）の思考

「いつも～でない」 ⇒ 「頻繁ではないが、うまくいくときもある」と考えてみる
 「何一つ上手くできない」 ⇒ 「出来ることもある」と考える、良い面を思い浮かべてみる

▶「べき」思考

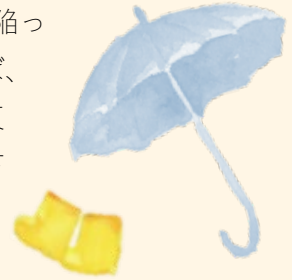
「いつも〇〇でなければいけない」 ⇒ 「こういう時は～した方がいい」などの、条件付きの「すべき」を探してみる
 「〇〇すべき」 ⇒ そう思う証拠を探す、願望が混ざっていないか検証してみる

▶レッテル貼り

「自分は絶対に〇〇だ」 ⇒ 「そうでないこともあった」と考えるなど、例外を探してみる
 「あの人は〇〇だから」 ⇒ 「全てにおいてそういう人だろうか?」と考えてみる

③ストレス反応

ストレッサーに対する心身の反応をストレス反応といいます。あらわれ方は大きく分けて身体・心・行動の3つがあり、これらは自分のストレスに気づくサインになります。どのようにあらわれるかは人それぞれで、状況によっても異なり、いくつかが組み合わさってあらわれることもあります。また、ストレス反応はお互い影響し合っています。例えば、あるストレッサーから不安が生まれると（心のサイン）、その不安が新たなストレッサーとなり、その結果、食欲がなくなり（行動のサイン）、体力が低下する（身体のサイン）…というような悪循環に陥ってしまうこともあります。小さなストレス反応のうちに気づくことができれば、早めに対処することが可能です。そのためにも自分にはどのようなストレス反応があらわれやすいのかを普段から知っておくことが大切です。ただし、以下のようなサイン、特に身体のサインなどが初めてあらわれたときや長期間続く場合は、念のために医療機関などの受診も考えてみましょう。



身体のサイン

- ・肩こり、頭痛、腹痛、下痢、便秘
- ・眉間にしわが寄る
- ・肩や背中に力が入っている
- ・呼吸が浅くなる
- ・めまいや蕁麻疹
- ・寝つきが悪い、夜中や朝方に目が覚める
- ・姿勢が丸まる、うつむきがちになる
- ・胸がドキドキする
- ・頭がぼーっとする

など

心のサイン

- ・無気力になる
- ・怒りっぽくなる
- ・気分が落ち込む
- ・イライラしやすくなる
- ・不安になる
- ・ちょっとしたことで驚く
- ・やる気がなくなる
- ・虚無感がある
- ・急に泣き出す
- ・そわそわして落ち着かない

など

行動のサイン

- ・人づきあいを避けるようになる
- ・衝動買いが増える
- ・口数が極端に少なくなる
- ・動作が乱暴になったり、緩慢になる
- ・食欲がなくなる
- ・食べすぎ、飲みすぎが増える
- ・「めんどくさい」「疲れた」などの口癖が増える

など

ストレスに対処しよう～ストレスコーピング～

ストレスにうまく対処しようとすることをストレスコーピングといいます。日常生活で感じるストレスを全てなくすことは難しいとされています。そのため、どのようなときにストレスを感じるのか、自身のストレスのサインを理解し、自分なりにコーピング（意図的な対処）を行うことが大切です。睡眠や食事など当たり前の習慣なども、「ストレスを和らげるために行っている」と意識をもって行うことで、ストレスコーピングとしての効果がより高まるでしょう。

◆コーピングレパートリーを持とう

ストレスコーピングにおいて重要なのは、《質より量》です。コーピングのレパートリーが多ければ、1つのコーピングがうまくいかなかったとしても、別のコーピングを試すことができます。どんなコーピングにも長所や短所があり、状況によっては使えないものもあります。1つのコーピングにこだわらず、さまざまなコーピングを取り入れたり、試したりする柔軟性が大切です。

コーピング選びのポイント

- ・日常生活で手軽に行うことができ、無理なく継続できる
- ・デメリットが多すぎるものは選ばない（お金がすごくかかる、人に迷惑をかけるなど）
- ・試してみて、自分に合うと感じられるものを選ぶ



コーピングを増やすコツ

コーピングは《質より量》が大切といわれても、「そんなに考えられない!」「難しい!」と感じるかもしれません。コーピングを増やすコツは、なるべく細分化して具体的に考えてみることです。うまく思いつかない場合には、時間や状況に分けて考えてみましょう（例：時間帯（朝・昼・夜）、場所（自分の部屋・リビング・大学・公園）、誰と（1人で・誰かと一緒に）など）。また、人がやっていて「いいな」と感じたコーピングをレパートリーに加えるのもおすすめです。



◆さまざまなコーピング

コーピングの分類の仕方にはいくつかありますが、今回は認知のコーピングと行動のコーピングについて紹介します。認知のコーピングとは「頭の中で考えたり、イメージするコーピング」で、行動のコーピングとは「具体的な行動を伴うコーピング」です。以下にコーピングの具体例を挙げてみます。コーピングを試した後に、実際にどのような効果を感じたのかを確認し、自分にとって効果的なコーピングを増やしていきましょう。

認知のコーピング

【好きな〇〇をイメージする】

人、食べ物、映画、
ペット、本、
お気に入りの景色

【自分を慰める】

「よしよし」「しんどいよね」
「少し休憩しても
いいんじゃない？」

【楽しい空想をする】

住みたい街や部屋
宝くじが当たったら…
憧れの人とデートすることに

【問題について考える】

頭の中を整理する
原因と対策を分析する
優先順位を考える

【〇〇のせいと考える】

「もうやってられない！」
「私は悪くない！」
「自分だけのせいじゃない！」

【思い出にひたる】

楽しかった旅行・おでかけ
言われて嬉しかった言葉
子どもの頃に遊んだ場所

【あきらめる・忘れる】

「どうしようもない」
「気にしない」
あまり考えないようにする

【自分の身体に意識を向ける】

頭の感覚、心臓の鼓動、呼吸、
手の重さや軽さ、
地面を踏みしめる感覚

【問題を受け入れる】

「ま、いっか」「なんとかなる」
「そんなこともある」
「どうってことない」「大丈夫」

行動のコーピング

【誰かと交流する】

悩みを聞いてもらう
電話をする
ランチやディナーに誘う

【食べたり飲んだり】

好きなものを食べる
手間のかかる料理を作ってみる
初めてのお店に挑戦する

【〇〇に行く】

映画、服屋、本屋
公園、神社、お寺、
動物園、水族館

【身体を動かす】

散歩、ジョギング
ストレッチ、ヨガ、ダンス
腹筋などの筋トレ

【見る・眺める】

旅行の写真
家族や恋人、ペットの写真
美しい景色

【無駄なことをしてみる】

部屋の中をぐるぐる回る
誰もいない場所で大声を出す
紙を細かくちぎる

【ダラダラする】

テレビを見る、音楽を聴く
映画を観る
インターネットをする

【癒しを得る】

お風呂に入る、アロマを焚く
マッサージに行く
深呼吸をする

【自然を感じる】

植物を眺める、花を生ける
夕日が沈むまで見続ける
空を見る、雨音を聴く

まとめ

- ✿自分にとって何がストレスのきっかけになりやすいのか、その後どんな反応としてあらわれやすいの
かを知ることが、ストレスとうまく付き合うための第一歩です。
- ✿小さなストレス反応のうちに捉えられれば、早めに対処することができます。
- ✿日々の生活の中で、自分の身体や心、行動が示すサインに意識を向けてみてください。
- ✿コーピングは《質より量》が大切です。自分に合った方法をより多く見つけていきましょう。
- ✿1人でうまく対処しきれないときは、家族や友人、教職員など、身近な信頼できる人に話を
してみましょう。

【大学内相談窓口 Web サイト】

学生生活サポート <https://www.kansai-u.ac.jp/ja/support/consultation/>
心理相談室 <https://www.kansai-u.ac.jp/sscc/general/file/counseling.pdf>



【ストレスコーピングについてのおすすめ書籍・サイト】

<書籍>

折れない心がメモ 1 枚でできる コーピングのやさしい教科書（著＝伊藤絵美 宝島社）
大学生のストレスマネジメント 自力の力と援助の力（著＝斎藤憲司、石垣琢磨、高野明 有斐閣）
スタンフォードのストレスを力に変える教科書（著＝ケリー・マクゴニガル、訳＝神崎朗子 大和文庫）

<サイト>

厚生労働省 こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～ ストレスとこころ
<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/stress/index.html>

洗足ストレスコーピング・サポートオフィス
<https://stress-coping.com/>

日本心理臨床学会 特設ホームページ
https://www.ajcp.info/heart311/?page_id=1765

【参考文献】

伊藤絵美(2015).「自分でできるスキーマ療法ワークブック Book1」. 星和書店.
伊藤絵美(2017).「折れない心がメモ 1 枚でできる コーピングのやさしい教科書」. 宝島社.

コロナ疲れを軽減！！

～ リラクゼーション法でセルフケア ～

2021.7

学生相談・支援センター 堺キャンパス心理相談室

対面授業が再開され、キャンパスに徐々に活気が戻ってきました。ただ新型コロナウイルス感染症の影響はまだ続いています。また、関西では今年は梅雨入りが早く、蒸し暑い日が多くなってきました。感染拡大への長引く心配や気候の変化などによって、疲れやストレスを感じやすくなっているかもしれません。



前回の Vol.7 では、ストレスとは何か、また、その対処法（コーピング）について解説しました。今回は、数あるコーピングのなかでも一人で簡単に行える「リラクゼーション法」を紹介していきます。

ストレスは心や体にどのようなあらわれるのかを、簡単にふりかえてみましょう。

◆もしかしたら、ストレスのサインかも

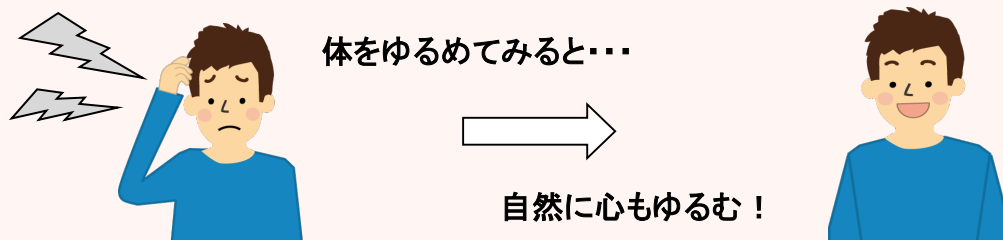
心	行動	体
・気分が落ち込む ・怒りっぽくなる ・やる気が出ない など	・ミスが多くなる ・衝動買いが増える ・暴飲暴食 など	・頭が痛い ・お腹が痛い ・眠れない など ※内科などで検査を行っても原因がわからない場合

人によって、またその時々でサインはさまざまですが、自分が何をストレスと感じやすいか、そして、自分がストレスを感じた時にはどのようなサインがあらわれやすいのかを知っておくことが大切です。すべてのストレスが悪い影響を及ぼすものというわけではありません。適度なストレスは意欲を引き出し、心地よい興奮や緊張を与えてくれます。しかしストレスが過剰になり、強い興奮や緊張が長く続いてしまうと、心や体が適応しきれなくなり、ダメージを受けることになるかもしれません。



ここで、心と体の関係について見てみましょう。

実は、心の状態と体の状態は一致しています。心が緊張すると、体も緊張して筋肉が収縮します。また体が緊張していると、心も緊張します。その一方で、体がリラックスすると心もリラックスします。この原理を利用すると、緊張している時に



といえます。まず体に働きかけることで、心の緊張を「ほぐす・ゆるめる」ことができるのです。

のびのびと自分らしく行動するためには、緊張を「ほぐす・ゆるめる」、つまりリラックスする時間を意識して取ることが大切だといえるでしょう。

じゃあ、緊張したり疲れたりしている時、どんなふうに
体と心をゆるめたらいいのかなあ？？



✿ 「リラクセーション」でほぐす・ゆるめる

赤ちゃんがすやすやと眠っているような安らかな状態や、温泉につかった時の心地よくゆったりした状態・・・そういったリラックスした状態では心身が休まり、疲れが取れて、次に活動するためのエネルギーをためることができます。

「リラクセーション」とは、上記のようなリラックス状態をつくりだすことです。ふだんからリラクセーションの方法を生活の中に取り入れると、心や体の健康の回復・増進に役立ちます。また集中力が増し、緊張を減らして、いわゆる“あがる”ことを抑え、試験やスポーツの試合など集中が必要な場面でも実力をより発揮しやすくなるでしょう。



リラックスした状態はどんな時につくられるでしょうか。

たとえば、好きな音楽を聴いたり、

すてきな景色を見たり、いい香りをかいだり、

温かいお茶を飲んだり、お風呂にゆっくり入ったり・・・

そんな時に、気持ちがほっとして、リラックスしたという経験をした人は多いのではないのでしょうか。リラクセーションには、五感をはじめとした感覚が関わっています。



✿ リラクゼーション法の紹介

ここでは、呼吸や筋肉の感覚をゆっくりと味わいながら体をゆるめるリラクゼーション法を紹介していきます。行う際に、一生懸命リラクセスしようとする、がんばりすぎて体に力が入ってしまい、逆効果になってしまうことがあります。「がんばらない」ことがリラクセスするコツです。

下記の方法は体調の良い時に、周囲の状況にも配慮しながら自宅などで安全に行いましょう。もしも途中で気分が悪くなった場合には、すぐにやめましょう。また、心身に強い症状がある方や、病気療養中の方が行う場合には、主治医との相談が必要です。

1) 呼吸法

一般的に知られている呼吸法には、胸式呼吸と腹式呼吸の2種類があります。私たちの普段の生活では、ほとんどが胸式呼吸だと言われていますが、ゆったりとした腹式呼吸をすることでリラクセスすることができます。

* 基本の姿勢

座って行う場合は、椅子の背もたれに軽くもたれます。足は投げ出しぎみに、膝の角度が90度よりも大きくなるような形で座りましょう。両手は膝の上に置きます。

目は開けていても閉じていても構いませんが、軽く閉じた方がやりやすいかもしれません。

* 腹式呼吸

鼻で吸って、口で吐き出します。息を吸いながらお腹をふくらませ、息を吐きながらお腹をへこませます。お腹に手を置いてやるとわかりやすいです。

吸う時よりも吐く時に注意して、口から細く長く、少しずつ、嫌なことやイライラも一緒にフーッと吐き出すようなイメージで息を吐いてみましょう。

* 10秒呼吸法

- ① 姿勢を整えます
- ② 吸っている息を口からゆったりと吐き出します
- ③ 吐き出したら、「1、2、3」と鼻から静かに吸っていきます
- ④ 「4」でいったん止めて、「5、6、7、8、9、10」で口からゆっくりと吐いていきます
- ⑤ 後は自分のペースで続けます。無理なく、ゆったりとした呼吸を心がけましょう
- ⑥ 1分～1分半ほど続け、徐々に自然な呼吸に戻します
- ⑦ 消去動作（次ページ参照）を行います



※10秒という時間や、呼吸の方法はあくまで目安です。とらわれすぎるとかえって緊張するので、あまり気にせずに取り組みましょう。

※吸う息よりも吐く息を意識して行うことが大事です。



消去動作

強いリラックス状態から体を覚醒させるために行う動作のことです。強いリラックス状態のままでは立ち上がるときにふらついてしまったり、頭がボーっとした状態のままだったりすることがあるため、呼吸法などの実施後に、次の活動に移るときは忘れないように消去動作を行いましょう。

* 消去動作の方法 *

- ・両手を強く握ったり、開いたりする。
- ・首や肩をよく回す。
- ・両手を組んで大きく伸びをする。
- ・目を閉じていた場合はゆっくり目を開ける。



☆頭がスッキリして、体に適度な力が戻ってくるまで行うのがポイントです。

☆就寝前に、寝る体勢でリラクゼーション法を行う場合は、消去動作なしでそのまま眠ってもらって構いません。

2) ^{ぜんしんてき}漸進的 筋弛緩法

私たちは意識的に筋肉に力を入れたり抜いたりすることができますが、ストレス状態のときは知らず知らずのうちに体の筋肉が緊張してしまっています。こうした意図しない“自動的な”体の緊張は、慢性的な肩・背中・腰などのこりや痛みを引き起こしたり、イライラの原因になったりします。

漸進的筋弛緩法は「筋肉に意識的に力を入れて、それから力を抜くと、それにつられて身体の各部位の緊張がゆるむ」ことを利用したリラクゼーション法です。

* 基本動作

- ① 緊張させる：筋肉に力を入れて、5秒程度を目安にキープ
- ② 弛緩させる：一気にストンと力を抜く
- ③ 感じる：力を入れた（緊張）状態、力が抜けた（弛緩）状態に気持ちを向ける

* 基本の姿勢

椅子に浅めに腰かけ、足を肩幅にひらき、背中伸ばします。



*手順

- ①手 両手でげんこつをつくって、ギュッと握りしめます (5 秒)。力を一気に抜いて手の感触を感じます (10 秒)。
- ②腕 両手でげんこつをつくり、腕を曲げて体に引きつけ、脇をしめて、ギュッと力を入れます (5 秒)。ストンと力を抜いて、手と腕の感触を感じます (10 秒)。
- ③肩 両肩をグーッと耳まで近づける感じで持ち上げて力を入れます (5 秒)。ストンと力を抜いて肩の感触を感じます (10 秒)。
- ④顔 目をギュッとつぶって口をすぼめ、顔全体を真ん中に集めるようにして力を入れます (5 秒)。力を一気に抜いて、目をそっと閉じたまま顔の感触を感じます (10 秒)。
- ⑤足 両足をくっつけて、つま先まで足全体に力をグーッと入れます (5 秒)。ストンと力を抜きます (10 秒)。
- ⑥全身 上記①～⑤をいっぺんに行い、全身の筋肉に力を入れます (5 秒)。力を一気に抜いて、全身の感じを味わいます (10 秒)。

※呼吸法の時と同じく、次の活動に移るときは必ず消去動作をしましょう。

◇力を入れた時・抜いた時、それぞれの感覚をよく味わいましょう。特に力を抜いた時のじわっと温かい感覚を感じてみてください。

◇力の入れ方は 6～7 割ぐらいで大丈夫です。あまり無理に力を入れすぎないようにしてください。



ストレスへの対処のしかたには、人それぞれ、自分に合ったものがあると思いますが、いろいろな方法を身につけておくと、それだけ心も体も落ち着けることができ、ストレスに柔軟に対処しやすくなります。

今回紹介したリラクゼーション法は、どれも少しの時間で、一人でできる方法ですので、よければ毎日の生活のちょっとした合間に取り入れて、自分をケアしてみてくださいね。



【参考資料】

- ・ 藤原忠雄（2006）『学校で使える5つのリラクゼーション技法』 ほんの森出版
- ・ 田中和代（2012）『先生が進める子どものためのリラクゼーション』 黎明書房
- ・ 齋藤憲司・石垣琢磨・高野明（2020）『大学生のストレスマネジメント 自助の力と援助の力』 有斐閣
- ・ 日本心理臨床学会・支援活動委員会「特設ホームページ（ストレスマネジメント技法集）」一般社団法人日本心理臨床学会（最終閲覧日：2021年6月14日）
https://www.ajcp.info/heart311/?page_id=1765
- ・ 大阪府 「新型コロナウイルス感染症に関するこころのケアについて」 リーフレット「気軽にリラックス」（最終閲覧日：2021年6月14日）
<https://www.pref.osaka.lg.jp/attach/13282/00000000/relax.pdf>

今回の内容についてのお問い合わせや、悩みに関するご相談があれば気軽にお尋ねください。

■堺キャンパス心理相談室

開室時間：月～金 10時～16時

連絡先：072-229-5174

場所：関西大学 堺キャンパス A棟1階



心理相談室では専門のカウンセラー（公認心理師・臨床心理士など）が心理相談をお受けしています。

ひとりで解決が難しい、誰かに話してみたいときなど、ぜひご利用ください。





デジタル機器との上手な付き合い方

2021.7

学生相談・支援センター 高槻キャンパス心理相談室

コロナ禍の生活様式の中で大きく変化した一つとしてデジタル機器の活用があります。オンライン授業や長い自粛生活でパソコンやスマートフォン、タブレットなどのデジタル機器の使用時間が以前に比べると長くなっていませんか？デジタル機器のおかげで、便利さや多くの情報を手に入れることができますが、その一方で、デジタル機器が手元にないときに大きな不安やストレスを感じやすくなるなどの弊害があるともいわれています。

コロナ禍の生活においては、このようなこれまではなかったストレスを感じるが多くなっています。Vol.7では、ストレスが発生するプロセスや、その対処法（コーピング）、Vol.8ではコーピングの一つである「リラクセーション法」を取り上げてきました。今回は、デジタル機器にまつわるストレスとその対処法についてご紹介します。

デジタル関連のストレスによる弊害

1. 集中力・記憶力の低下

頻回な通知音、振動、点滅があると絶えず気が散り、デジタル機器をチェックするために作業を中断することになります。実際に、デジタル機器のユーザーは1日平均85回もロックを解除しており、1日に約5時間使用していることがわかっています。デジタル機器を長時間使用すると、集中が途切れやすくなり、物事を適切に記憶に定着させにくくなります。それにより、物覚えが悪く感じてもらい、苦痛になることがあります。これは、デジタル機器やインターネットの多用と、注意力、記憶力、学習能力などの認知能力の低下に関係があることを示す研究によって裏づけられつつあります。



2. 睡眠の乱れ

多くの人は就寝前にもデジタル機器を使用しているのではないのでしょうか。寝ようと思ってベッドに入っても、明日の天気などを調べるためにデジタル機器を「ちょっとだけ」チェックするはずが、YouTube で動画を見てしまったり、ゲームに没頭してしまったりすることはありませんか？眠るべきときにデジタル機器を見ていると、脳を過剰に刺激して、くつろげず、電源を切るのが難しくなり、さらに液晶画面からのブルーライトにさらされてしまうという悪影響があります。ブルーライトは、睡眠ホルモンであるメラトニンの生産を抑制し、これによって概日リズム※が妨害されてしまうことが研究によって示唆されています。そうになると入眠や睡眠の継続は困難になります。睡眠不足になるとストレス耐性が低下しやすく、不安やストレスを高める傾向があります。



※概日リズム：約 24 時間周期で変動する活動のリズム。多くの人は夜になると眠くなり、朝になると覚醒する、というような 1 日周期のリズムが体内時計によって調節されている。

3. 不安の増大

いつも持っているはずのデジタル機器が手元にないことに気がつくと、不安やストレスを感じることはありませんか。また、インターネット上には様々な情報が溢れていて、何が正しい情報なのか判断できずに戸惑ってしまうことはないのでしょうか。私たちは、デジタル機器を用いて最新の情報をいつでもどこでも手軽に得ることができます。正確で最新の情報を得ることは、不安を高めないためにもとても大切です。一方で、デジタル機器が手元にないことで気持ちが落ち着かなくなったり、多くの情報に触れることで不確実な情報まで目に入ってしまったら、不安な気持ちが強まる可能性もあります。また、不安を解消したいと思うあまり、欲しい情報に行きつくまで検索しつづけてたりすることもあります。こうして、結果的にデジタル機器の利用がストレスにつながってしまう場合があります。



デジタル関連のストレスマネジメント

デジタル関連のストレスを回避するためにはどうすればいいのでしょうか？ここでは、デジタル時代における健康を管理するための大事なヒントをいくつかご紹介します。

1. “デジタル・デトックス”をする

1 時間でも、1 日でも、平日だけでも、どこかで時間を見つけて、デジタル機器の電源を切り、ソーシャルメディアから離れるようにしましょう。その時間に本を読む、身体を動かす、料理を作るなど、デジタル機器に頼らない時間を過ごしてみたり、通知をオフにしてデジタル機器を別の部屋に置いたり、機内モードにして寝たりするだけでもいいでしょう。最近の研究では、寝室でデジタル機器の使用を制限すると、睡眠の質が向上し、幸福度と生活の質が向上することがわかっています。



2. デジタル機器を使用するルールを決める

友人や家族と一緒にいるとき、テレビを見ているとき、食事をしているときなどでさえ、多くの人がデジタル機器を使用しています。研究によると、「今この瞬間に起きていること」に意識を向けることが、私たちの健康によいことがわかっています。たとえば、夕食の席ではデジタル機器をもたない、友人と会うときには機内モードにする、決められた時間帯（22 時～8 時など）にはメールをしない、などのルールを決めておくことは、今この瞬間に意識を向けて健康に過ごすことに役立ちます。

3. 信頼できる情報を適度に得る

曖昧で多すぎる情報にさらされつづけると、ストレスが高まりやすくなります。発信元は明確であるか、その情報は根拠に基づく内容であるのかを確認するようにし、複数の発信者による曖昧な情報にふりまわされないようにしましょう。



◆普段からニュースやソーシャルメディアに費やす時間が

長くなりすぎないように気をつけましょう。

◆不安なときには、意識的に情報に触れる時間を減らすようにしましょう。

4. よい睡眠をつくる

ストレス耐性を上昇させるためにも、以下のポイントに気をつけながら、よい睡眠をとりましょう。

●起床したら日光を浴びる

覚醒を促し、睡眠のリズムを調整するために、朝は太陽の光を必ず浴びる習慣をつけてみましょう。数分程度の短い時間でかまいません。太陽が見えなくても、体内時計や覚醒に影響を与える光の成分は脳に届くため、雨や曇りの日でも取り組みます。また、なるべく毎日同じ時間に起きるようにすると、夜には自然と眠くなり、睡眠のパターンをつくりやすくなります。



●昼寝でパフォーマンス向上

適度な昼寝は頭をすっきりさせ、午後からのパフォーマンスの向上につながります。

- ・長く寝すぎると目覚めの悪さが生じるので、30分以内にしましょう。
- ・夕方以降の昼寝は夜の睡眠に影響するので、15時より前が望ましいです。

●食事の工夫

空腹でも満腹でも睡眠は妨げられてしまいます。寝る2時間前からは、カフェインの入った飲料（コーヒーや紅茶、エナジードリンクなど）、タバコやアルコール、消化の悪いもの（脂っこいものや胃に負担のかかるもの）の摂取は控えましょう。例えば、体を適度に温めることができるホットミルクや、カフェインの入っていないハーブティーを飲むことがおすすめです。

●環境調整

部屋の明るさ、温度、音は睡眠に影響を与えます。自分にとって心地よい睡眠環境を整えることが大切です。アロマなどの香りは安心感を与え、心身のバランスを整えてくれるといわれています。自分の好きな香りのアロマを焚いてみるのも良いかもしれません。また、日中はベッド上で過ごすことを避け、眠くなってから寝床へ就きましょう。ベッドは“寝るところ”と習慣づけることで、眠りに入りやすくなります。

●“寝る前スマホ”に注意

デジタル機器の液晶画面からのブルーライトにさらされることで、眠りにくくなったり、睡眠の質が悪くなったりしてしまいます。就寝前や夕方以降の長時間の使用はできるだけ避けましょう。どうしても使いたいときはブルーライトカットの眼鏡をかけたり、液晶画面のバックライトの明るさを下げたりするなどの工夫をしてみてください。

●体温が下がるときが眠りのタイミング

眠りに入りやすいのは、体温が下がるときだといわれています。寝る 2～3 時間前にぬるめのお風呂に入ることや、軽い運動（ストレッチなど）をすることで、一時的に体を適度に温め、寝る時間が近づくにつれて体温が低下し、眠りやすくなります。



【参考資料】

- ・ 子安増生・丹野義彦・箱田裕司（2021） 「現代心理学辞典」 有斐閣
- ・ 厚生労働省「生活習慣病予防のための健康情報サイト」（最終閲覧日：2021 年 7 月 2 日）
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/heart/yk-007.htm>
- ・ NHK 健康チャンネル「新型コロナウイルスの感染不安によるストレスに対処する方法」（最終閲覧日：2021 年 7 月 2 日）
https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_1168.html
- ・ 日本ストレスマネジメント学会「デジタル時代のストレスマネジメント」最終閲覧日（2021 年 7 月 2 日）
<https://plaza.umin.ac.jp/jssm-since2002/covid-19/adult/digital/>

今回の内容についてのお問い合わせや、悩みに関するご相談があれば気軽にお尋ねください。

■高槻キャンパス心理相談室

開室時間：月～金 10 時～16 時

連絡先：072-690-2432

場所：関西大学 高槻キャンパス K 棟 1 階



心理相談室では専門のカウンセラー（公認心理師・臨床心理士など）が心理相談をお受けしています。

ひとりで解決が難しい、誰かに話してみたいときなど、ぜひご利用ください。



心のセルフメンテナンス

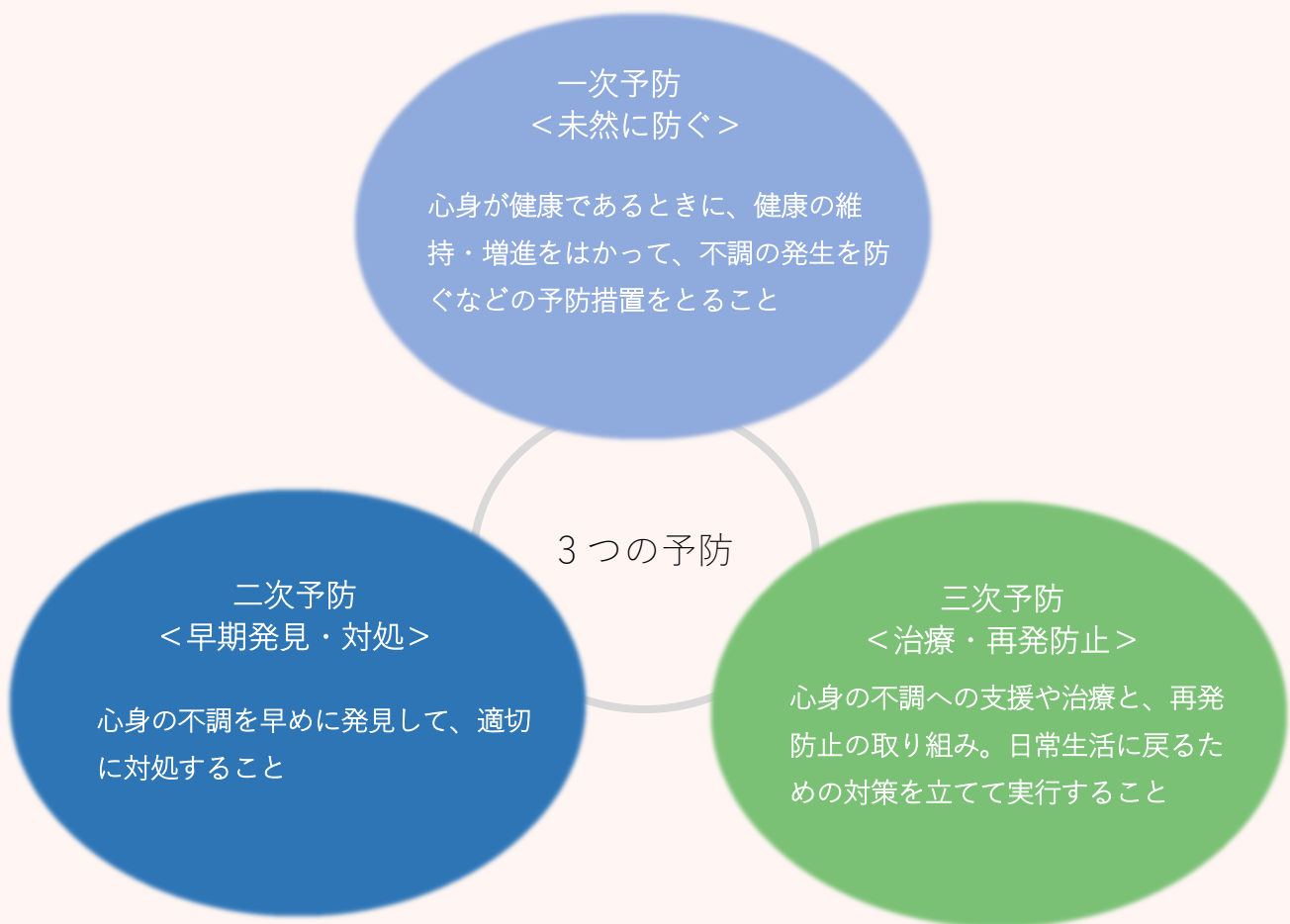
2021.7

学生相談・支援センター ミューズキャンパス 心理相談室

わたしたちは、日常生活の中でさまざまなストレスを感じています。ストレスをすべてなくすることは難しく、人とストレスは切っても切れない関係です。ストレス自体が悪いということではなく、テストの前などは多少のストレスがあった方が集中できたり、持っている力を発揮しやすいという良い面もあります。ただし、ストレスが大きすぎたり、長く続いたりすると、心だけでなく、体の調子も悪くなることがあります。今回は健康な心身の状態を保つための予防策について考えてみましょう。

1. 心身の健康を保つために

心身の健康を保つためには、3段階の予防策があります。



ここでは、一次予防＜未然に防ぐ＞と二次予防＜早期発見・対処＞について、ご紹介していきます。

2. 一次予防：セルフケア

なんとなくストレスが溜まっていたり、心が少し疲れていると感じたとき、どうしていますか？
おいしいものを食べたり、早く寝るように意識したり、誰かに話を聞いてもらったり……。このように疲れた心や体を自分でいたわることは、セルフケアの基本です。早めに取り組むことが、より効果を高めると言われています。その日の気分や体調に合わせて、セルフケアの方法を試してみましょう。

■日常のペースを保つ工夫をする

起床・就寝時間を規則的に保つ、着替え・入浴をすることで清潔さを保つ、栄養のある食事を摂るなど、いつもの生活リズムをなるべく保つようにしましょう。

■適度に運動する

散歩、ジョギング、ストレッチ、ダンス、スイミングなど勝ち負けにこだわらず、手軽にできて好きな運動を「楽しむ」ことがポイントです。

■気分のリフレッシュをはかる

お風呂にゆっくり入る、人の少ない時間帯に散歩する、TVや音楽を視聴する、お気に入りのアロマをたく、趣味をもつ、など自分がりフレッシュできることをしてみましょう。

■心身のリラックスをはかる

自分の手で全身をやさしくなでる、マッサージをする、ペットやぬいぐるみ・クッションを抱きしめる、毛布やストールにくるまれる、大げさに息を吐くなど、心身の緊張がほぐれてホッとできることをしてみましょう。

■友人や親しい人との交流を大切にする

親しい人との交流を続けましょう。直接会うことが難しい場合は SNS や電話、ビデオ通話などを活用してみるとよいでしょう。周りの人とお互いにサポートし合うことで、みんながストレスを乗り越えやすくなっていきます。



3. 二次予防：心が不調のときに自覚しやすい反応

友達とうまくいかなかった、勉強が計画通りに進まなかった、親とけんかをしたなどの日常生活で感じるストレスによって、気分が落ち込んで元気がなくなったり、ささいなことでイライラするようになるのは、ごく自然なことです。しかし、つらい気持ちやしんどさがいつまでも消えず、心の中に残ってしまうと、体の調子が悪くなることもあります。体の不調に比べると、心の不調にはなかなか気づかないものです。以下のようなところに不調を感じたら、心がSOSのサインを出している可能性があると考えてみましょう。早いうちに気づいて対処ができれば、深刻な状態になることを防ぐことができます。

睡眠の不良

- ・なかなか寝つけない
- ・夜中に何度も目が覚める
- ・早朝に目が覚めて十分に眠れない
- ・ぐっすり寝た気がしない
- ・寝すぎてしまう

食欲の変化

- ・食欲がない
- ・食べ過ぎてしまう



気分の変調

- ・イライラしやすい
- ・ささいなことで腹を立てたり落ち込んだりする
- ・他の人との交流が制限されているため
孤独感が募ったり寂しさを感じたりする
- ・過度に依存的になる

生活リズムの乱れ

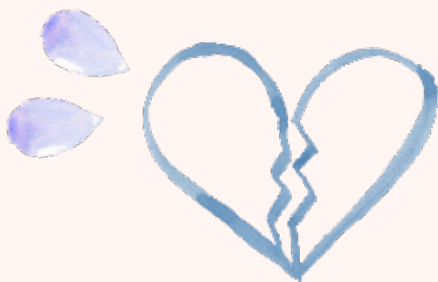
- ・夜中までインターネットを見て起きている
- ・睡眠不足で日中もボーっと過ごしている
- ・お風呂に何日も入らない
- ・起床や就寝、食事の時間や回数、
活動時間などが乱れる

不安が高くなる

- ・見えないウイルスへの不安で常に緊張が高くなる
- ・小さな体調の変化でも過剰に心配になる
- ・集中しづらく勉強がはかどらない
- ・進路や就職など将来のことが心配になる

その他

- ・遠隔授業などイレギュラーな学生生活で
疲れやすい
- ・なんとなくやる気が出ない



4. メンタルヘルスの不調に気づいたら：困ったときの相談先

どんなふうに相談すればいいの？

ひとりで悩みを抱えていたり、つらい気持ちが続いていて、どうしてよいか分からなくなったときには、誰かに話を聴いてもらって、張りつめた心をゆるめましょう。今、抱えている悩みをどんなふうに話せばよいのか迷ったり、話をしても分かってもらえないのではないかと思います。誰かに悩みを話すのは、とても勇気がいるという人もいます。しかしひとりで自分の心の中だけを見つめていると、いつも同じところをぐるぐる回ってしまっているかもしれません。誰かに話すと、自分では思いつかないような普段とは違ったものの見方や選択肢に気づくこともあります。すぐに悩みを話すのが難しければ、悩みとは関係のない、たわいのない話をしてみるだけでも、気持ちが楽になります。また、悩みをすべて話す必要はありません。うまく説明ができなかったり、論理的に話せないこともあるでしょう。話したいところや話しやすいところだけ話すなど、無理のない範囲で話してみてもいいのでしょうか。

誰に相談すればいいの？

自分の悩みや不安を話してもいいと思える人は誰なのか、普段からイメージしておきましょう。いつもは深い話をしないけれど信頼できると思える友達、あまり親しくはないけれど何となく惹かれるものを持っている先輩、厳しいけれどいざというときは頼れそうな先生、両親や親戚など、あなたの周りにはどんな相談相手がありますか？

専門家の助けが必要だと感じたら

身近な相手には相談しにくい、相談できそうな人がいない、相談してみたがなかなか解決しないといった場合には、専門家に相談することも考えてみましょう。心の専門家がいるのは以下のようなところです。

心の専門家がいるところ

- ◆ 最寄りの医療機関（心療内科や精神科など）
- ◆ 学校のスクールカウンセラーや教育機関内の相談室、民間の相談機関
- ◆ 地域の保健所や保健センター、精神保健福祉センター
- ◆ 公的機関が行う電話相談（こころの健康相談統一ダイヤル、いのちの電話など）



カウンセリングってなんだろう？

心の専門家の相談のひとつとしてカウンセリングがあります。カウンセリングとは、医師やカウンセラーが心の悩みを聴き、心の専門家としての視点からの支援や助言を行うことです。自分の気持ちがよく分からない、どうしたらいいのか迷ってしまうときは、自分のことを話して、それをしっかり聴いてもらうことで、問題点が整理できたり、解決の糸口が見つかったりします。

カウンセリングのメリット

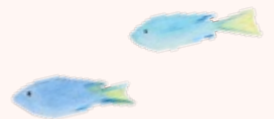
- * 話をしっかり聴いてもらえる
- * 自分の考え方のくせや意外な長所に気づくことができる
- * 抱えている問題を整理できる
- * 考え方を今の状況に適したものに切り換えられる
- * 人とうまく付き合うための自分なりの方法を見つけられる など



まとめ

ストレスを感じやすい日常生活の中で、健康な心身の状態を保つために、日頃から心のメンテナンスをすることや予防を心がけることが大切です。同じ出来事でも、ストレスに感じるかどうかは人それぞれです。今回挙げたような不調の時に自覚しやすい反応がみられたら、ストレスで心や体に負担がかかっている可能性があります。反応が強いときや長引く場合は、専門家によるカウンセリングや医療機関での薬物療法が有効なことがあります。自分に合ったセルフケアを見つけて、できることから始めてみましょう。

今回の内容についてのお問い合わせや、悩みに関するご相談があれば気軽にお尋ねください。



■ミュージズキャンパス心理相談室

開室時間：月～金 10時～16時

連絡先：072-684-4105

場所：関西大学 ミューズキャンパス 西館9階



心理相談室では専門のカウンセラー（公認心理師・臨床心理士など）が心理相談をお受けしています。

ひとりで解決が難しい、誰かに話してみたいときなど、ぜひご利用ください。

【参考資料】

- ・日本赤十字社『『感染症流行期にこころの健康を保つために』シリーズの紹介』日本赤十字社，2020年3月27日更新（最終閲覧日：2020年5月22日）http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/news/200327_006138.html
- ・緊急時のメンタルヘルスと心理社会的サポート（MHPSS）に関する機関間常設委員会（IASC）リファレンス・グループ「ブリーフィング・ノート（暫定版）新型コロナウイルス流行時のこころのケア Version1.5」一般社団法人日本心理臨床学会，2020年3月23日更新（最終閲覧日：2020年5月22日）
https://www.ajcp.info/heart311/wp-content/uploads/2020/03/IASC_BN-on-COVID-MHPSS1.5_Japanese_0323.pdf
- ・日本心理学会広報委員会「もしも『距離を保つ』ことを求められたなら：あなた自身の安全のために（Keeping Your Distance to Stay Safe）」公益社団法人日本心理学会，2020年3月18日更新（最終閲覧日：2020年5月22日）
https://psych.or.jp/special/covid19/Keeping_Your_Distance_to_Stay_Safe_jp/
- ・厚生労働省 こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～「こころもメンテしよう 若者のためのメンタルヘルスブック」厚生労働省 book.pdf (mhlw.go.jp)
- ・マシュー・マッケイ、トロイ・デュフレーヌ著 堀越勝、樫村正美訳（2017）．「30分でできる不安のセルフコントロール」．金剛出版．
- ・伊藤絵美（2020）．「セルフケアの道具箱 ストレスと上手につきあう100のワーク」．昌文社．
- ・坂野雄二監修（2004）．「学校、職場、地域におけるストレスマネジメント実践マニュアル」．北大路書房．





心に効く！よりよい食生活と運動習慣のススメ

2021.12

学生相談・支援センター 心理相談室

秋学期から対面授業が再開し、学生のみなさんは授業や課外活動などで忙しい日々を送っていることと思います。これまでの心のケアで、ストレスには人間関係や環境など、さまざまな要因が関係していることをお伝えしてきましたが、それらは自分の力で変えるのが難しかったり、変化するまでにかなり時間がかかることがあります。心の健康を保つには、バランスのとれた栄養や食事、心身の疲労の回復のための睡眠、適度な運動といった、毎日の生活習慣を整えることが重要です。「そんな簡単なこと？」と思う人もいれば、「規則正しい生活って難しい…」と思う人もいるのではないのでしょうか。今回は、食事と運動という基本的な生活習慣について振り返ってみましょう。



1. こころの健康と食事

授業やサークル、アルバイト、部活動などで忙しい毎日を過ごしていると、つい食事がおろそかになっていませんか？夜遅くに疲れて帰宅し、食事を摂らずに寝てしまったり、朝の準備がぎりぎりになって朝食の時間が取れなかったり、食事を摂っていても自分が好きなものばかりを食べすぎてしまったり…。食生活が乱れると体の健康だけでなく、こころの健康に影響があります。

■覚えておきたい4つの栄養素

たんぱく質

どんな働き？

細胞の材料で、皮膚、髪、爪、骨、血液、内臓などの土台となる。

含まれる主な食材

牛肉、豚肉、鶏肉、まぐろ、かつお、さけ、たまご、大豆製品など



鉄

どんな働き？

酵素を体のすみずみまで運んだり、免疫力とも関係している。

含まれる主な食材

牛肉、豚肉、レバー、かつお、ひじき、小松菜、ほうれん草など

ビタミンC

どんな働き？

たんぱく質・鉄と一緒に働いてコラーゲンの合成を促し、白血球の働きを活性化して免疫を高める。

含まれる主な食材

ブロッコリー、パプリカ、ゴーヤ、いちご、みかん、キウイフルーツなど

ビタミンB群

どんな働き？

三大栄養素（炭水化物、脂質、たんぱく質）を代謝し、エネルギーに変える。

含まれる主な食材

豚肉、うなぎ、まぐろ、さんま、あさり、納豆、枝豆など



■食事改善の4つのポイント

体や心に大切な栄養が不足していたり、偏りがある人は、食事を少し変える工夫をしてみましょう。取り組みやすいポイントを4つにまとめたので、参考にしてみてください。

①タンパク質をメインに食べる

肉や魚、卵などの動物性たんぱく質と、豆腐や納豆などの植物性たんぱく質を組み合わせましょう。すぐに食べられるゆで卵は、洋風と和風のどちらにも合う万能食材なので、朝が忙しい方にもおすすめです。

②野菜はさまざまな種類を

ビタミンCは、緑黄色野菜とその他の野菜を組み合わせ食べてみましょう。鉄やビタミンB群は野菜にも含まれているため、色々な食材を食べれば、結果的にバランスをとることができます。野菜に多く含まれる食物繊維を摂取することで腸内細菌が活動し、便秘を解消することができます。

③糖質は控えめに

糖分を多く含む菓子やジュースの摂りすぎには注意が必要です。糖質過剰を防いで血糖調節に負担をかけないようにしましょう。血糖値がアップダウンしなければ、精神的にも安定し、肥満予防にもなります。

④コンビニ・外食でもバランスよく

カップラーメンやおにぎり、総菜パンなどのコンビニ食や、カレーライスや丼などの外食での一品料理は、手軽に摂ることができて便利ですが、栄養が不足しがちです。コンビニではサラダやひじきの煮物などの惣菜、ゆで卵、魚の缶詰やサラダチキン、野菜の入った汁物などを追加してみるとよいでしょう。外食では定食を選んだり、追加で野菜料理を頼むなど工夫してみましょう。

はじめに紹介した4つの栄養素をバランスよく摂るのが目標ですが、最初から完璧にしようとすると面倒くさくなり、継続するのが難しくなってしまいます。まずは取り組みやすいものを1つ試し、無理せず続けられるようになったら新しい工夫を追加していきましょう。



■1日のスタートは朝食から

朝は準備で忙しくて、朝食を摂れないという人もいるのではないのでしょうか。朝食には体内時計をリセットする役割があります。朝食を食べることで、脳と体に目覚めのスイッチが入り、仕事や勉強のパフォーマンスが上がると言われています。



おいしい朝食を食べるためのポイント

- 夕食を軽めにして夜食はやめる
- 夜更かしをしないで早めに寝る

就寝時間が不規則な場合は、早起きを心がけることで
夜は自然に眠くなり早寝になっていきます

■食事と睡眠の関係

食事と睡眠は健康維持のためにとても重要です。食事と睡眠には密接な関係があり、いつどんなものを食べるかによって睡眠の質が変わります。



カフェインやアルコールなどの嗜好品が眠りを妨げる

コーヒーなどに含まれるカフェインは、覚醒レベルを上げ集中力を高める効果がありますが、就寝前にとると寝つきが悪くなったり、睡眠が浅くなったりする傾向があるため、就寝前の3~4時間は摂取を控えた方がよいでしょう。また、アルコールは適量では健康によく、気持ちをリラックスさせる効果があると言われています。しかし、カフェインと同様に、寝酒が睡眠の質を低下させるので注意しましょう。

低血糖が眠りの質を低下させる

糖質の多すぎる食事が習慣になっていると、夜間低血糖が起きやすくなります。眠りが浅くなる、夜中に目が覚める、悪夢を見る、歯ぎしりをしているなど、熟睡ができなくなり目覚めた時に疲れが残っている人は、まさに夜間低血糖が起こっている可能性があります。

セロトニンの不足が不眠に繋がる

セロトニンは不安や衝動性を抑えて精神を安定させる役割を担っており、不足すると不眠の原因になります。セロトニンの原料となるトリプトファンは、自分の体内で作ることができないため、食事から摂取する必要があります。肉やバナナ、大豆製品（納豆など）、チーズなどはトリプトファンの供給源であり、ビタミンやミネラルも豊富なためバランスよく食べましょう。

2. こころの健康と運動



コロナ禍での新しい生活様式や外出自粛を求められてきた影響で、日常生活での活動量が減ったという人も多いのではないのでしょうか。また、運動が苦手な人にとっては、運動と聞くとあまりいいイメージが浮かばなかったり、忙しい毎日の中で運動する時間が取れないという人もいるかもしれません。しかし、通学で駅まで歩くことや掃除や洗濯などの家事も、意識的に行うことで1日の活動量をあげることができます。

■特別な運動でなくても大丈夫！

授業やアルバイト、サークルなどで忙しく、運動する暇がないという人も多いかもしれませんが、ちょっとした心がけで日々の活動量を上げることができます。

日常生活でこまめに動く

ベッドで横になったり、椅子に座ったままの時間を減らし、毎日の生活の中でこまめに動くことが活動量を上げるコツです。

- ・ エレベーターやエスカレーターよりも、なるべく階段を使うようにする
- ・ 早歩きや大股で歩くことを意識する
- ・ 近くのコンビニではなく、少し遠いコンビニやスーパーに行ってみる
- ・ テレビCMの間はストレッチをする
- ・ 音楽を聴きながら筋トレをする
- ・ お風呂を掃除する、洗濯物を干すなど、体を動かす家事をする
- ・ 30分もしくは1時間に1回は体を動かすようにする

たとえば…

まずは1日5分間ウォーキング

すぐに始められる運動としておすすめなのが、1日5分間のウォーキングです。それでもハードルが高い人は、家の周りを1周することから始めてみてはいかがでしょうか。まずは5分間を目標に運動する習慣をつけていきましょう。それが週に2回程できるようになってきたら、翌週は10分間歩くことを目標にしたり、週3、4回に増やしていくなど、取り組みやすい次の目標を立ててみましょう。また半分は軽いジョギングにする、早歩きをしてみるなどの工夫でも活動量のアップにつながります。最終的には週2回以上、1回30分以上の息が軽く上がる程度の運動を習慣化できるように心がけてみましょう。運動をする時は水分補給を忘れずに！



■習慣化するためのコツ

目標設定が高すぎると、長続きさせるのは難しいものです。初めは先ほど紹介した「1日5分間ウォーキング」など、無理なく行えるもので目標を低めに設定しましょう。自分にとって無理なく達成できそうな目標を立てることがポイントです。

天気が悪いときの 対策を決める

家の中で出来る運動を考えておく

運動する時間を決める

スマートフォンの
アラーム機能を利用する

記録をつける

歩数計アプリなどを
活用しよう

レッスンを受ける 家族や友人を誘う

仲間がいると続けやすい

自分の気持ちに正直に

気分がのらないときは
体を休めることも大切



■運動と睡眠の関係

私たちの脳や体は、寝ている間に休息して疲れから回復していきます。睡眠で大切なのは、合計の睡眠時間だけでなく、質の高さも重要です。運動する習慣をつけることで、睡眠の質が改善するという研究もあり、寝つきが良くなったり、途中で目が覚めることが減るといった効果があるとされています。

また、脳が休息している状態であるノンレム睡眠には、脳の休息に応じたステージがあります。免疫システムなど関係しているのは、ノンレム睡眠の中でも眠った直後にくる深い睡眠である徐波睡眠だと言われています。運動する習慣があると、この徐波睡眠が増えるとされています。さらに、全体の睡眠時間も長くなることも知られています。

なお、不安や衝動性を抑えて精神を安定させる役割を担っているセロトニンは、不足すると不眠の原因にもなります。このセロトニンは、特にリズム運動によって鍛えられ、増加するというデータが得られています。リズム運動とは、「ウォーキング」「ジョギング」「自転車こぎ」「水泳」「なわとび」「エアロビクス」「ガムを噛むこと」「坐禅の呼吸法」などです。最低5分、通常は20～30分、意識をリズム運動に集中すると効果があるといわれています。

一方、疲労はセロトニンの大敵です。運動も過度になり疲労物質である乳酸が蓄積されると、セロトニンのはたらきが十分に発揮されなくなってしまいます。30分以上のリズム運動は疲労を蓄積してしまうので無理は禁物です。無理なく続けられる、自分に合ったリズム運動を取り入れることでセロトニンを増やし、不眠を予防する工夫をしてみましょう。



まとめ

◎心身の健康を保つための食事や運動は、義務的になってしまうと長続きさせるのが難しいです。食事の工夫や運動を楽しむように意識してみましょう。

◎食事や運動を変えてから心や体への変化が出るまでには、時間がかかるとされています。取り組みやすい簡単なものから試し、徐々によい習慣を増やしていきましょう。

◎自分で試してみてもうまくいかないときは、周りの人に相談してみると、新たなアイデアが見つかるかもしれません。もし身近に相談できる人がいないときは、ぜひ心理相談室をご利用ください。

【参考文献】

- ・有田秀穂「リズム運動はセロトニン神経を元気にする」子どもの早起きをすすめる会.
- ・姫野友美（2019）．「心療内科医が教える疲れとストレスからの回復ごはん」．大和書房.
- ・功刀浩（2019）．「心の病を治す 食事・運動・睡眠の整え方 ココロの健康シリーズ」．翔泳社.