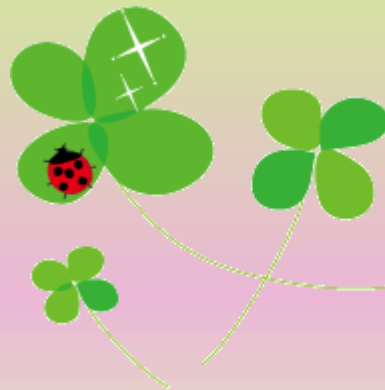


# ストレスに負けない 自分づくりしてみませんか



<心の健康ガイダンス2022年度>



宮城学院女子大学  
学生相談室

# あなたはストレスに強い？弱い？ ストレスを受けやすいタイプとは？

## まじめ・几帳面タイプ

責任感が強く・努力家だが物事がうまくいかないと不安になったり、落ち込んだりする。



## がんこ・厳格タイプ

自分に厳しいだけでなく他人にも厳しいので、他人と失敗が許せず、怒りを爆発させやすい。



## 内向的・消極タイプ

嫌なことを「ノー」と言えない。自己嫌悪に陥りやすく、ストレスがたまると身体の症状となってあらわれやすい。



## 取り越し苦労タイプ

いつも何かが気になって不安で仕方ないという状態心が休まる時がない。



# ストレスを生みやすい考え方



ストレスを感じやすい人には特徴的な物事の捉え方、考え方があるとされていてメンタル不調になりやすいと言われています。それは、心のクセのようなものです。くせであることに気づいていれば「**今、自分の悪いクセがでているな**」と気づいて心に余裕を持つことができます。

心のクセ、いくつあてはまりますか？

\*\*これはいくつ当てはまるかが問題ではなくて、自分のくせに気づくための質問です。

① 0か100か

物事を極端に考える。「白か黒」か「失敗すれば終わりだ」



② 一般化のしすぎ

何か一つよくないことがあるとすべてそうだ、いつもそうだと思ってしまう



③ 心にフィルターをかけてしまう  
あばたもえくぼの逆。全体を悪く見ってしまう



④ マイナス思考

心配性ですぐに悪い方へ思い込んでしまう。



⑤ 結論の飛躍

根拠に乏しい僅かな兆候を悪くとらえて結論を出してしまう  
「私はあの人に嫌われている」



⑥ 拡大解釈と過小評価

自分の悪いところは大げさに考え、良い点は過小評価する。  
自分の欠点ばかり気になり、長所はどうでもいいと考えてしまうなど



⑦ 感情的決めつけ

事実かどうかにかかわらず、自分が感じていることをそのまま真実であるかのように受け止めてしまう



⑧ すべき思考

どんなことも「～すべき」「～すべきでない」と考える。



⑨ レッテル貼り

「一般化のしすぎ」が極端になったもの  
小さなミスで自分は落伍者だとレッテルを貼る



⑩ 自己関連付け

何か良くないことが起こると何でも自分の責任のように思ってしまう





# 困った時はこう考える



- ▶ 世の中には、プレッシャーに強くて、人と競うことを楽しむことが出来る人もいます。しかし、すべての人がそうではありませんし、そうでなければならぬわけでもありません。
- ▶ 例えば・・・

白か黒か、0か100かで考えない

△結果が出なければ意味がない



○うまくいかないこともある  
それを次に活かしていくことが大事

人と自分を比べない

△同級生は課題を早く出している  
自分はいつもギリギリ



○自分のペースがあります  
出来たことに目を向けてみよう

何事も白か黒、と考えがちで結果が出なければ、意味がないと考えてしまうのが

「デジタル思考」です。これに対して、失敗をしても人生が終わるわけではないという考えが「アナログ思考」です。（失敗にも学ぶことがたくさんありますね）ゆとりがあるのでストレスが少なく、気持ちが落ち込みにくい考え方です。

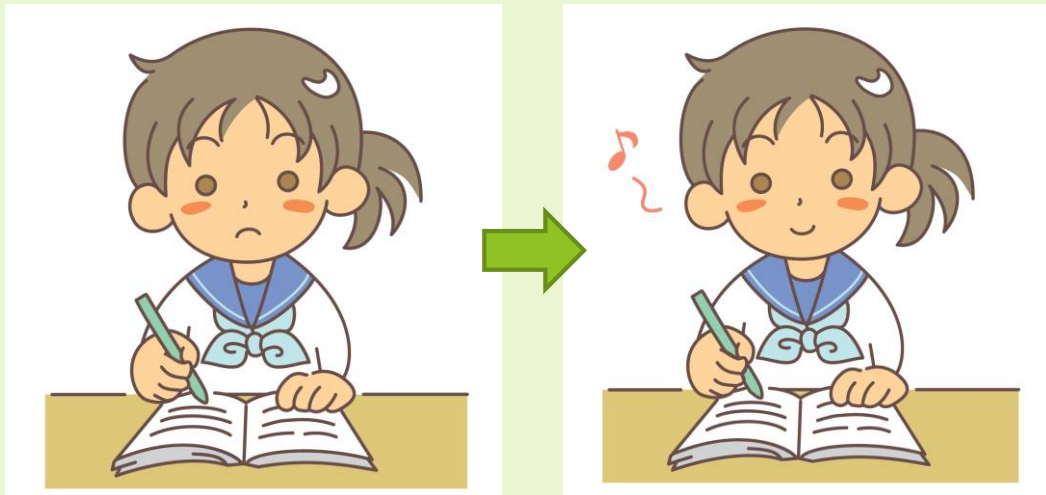


# ストレスはこう考えてみよう

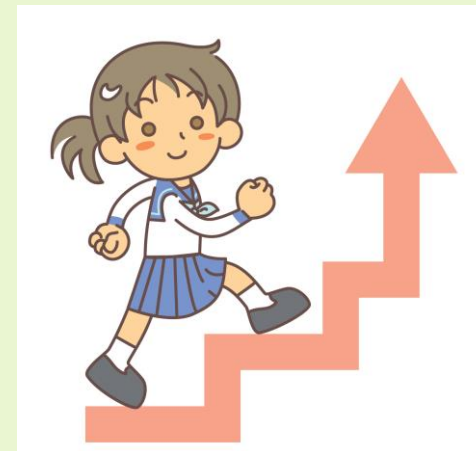


## 「人生のスパイス」として、 考えてみよう！

例えば、課題のしめきり（というストレス）があることで勉強や調べものが進むことがある（進めなければ...という後押し）ようにストレスは適度にあることでやる気や前向きに取り組む気持ちを生み出します。



また、同じストレスでも受け取り方によって変わってきます。例えば、初めてのことに對して「やったことがないからムリ」と思えば心理的負担に感じますが、「チャレンジするチャンス」と思えば、目標達成の原動力にすることが出来ます。



ピンチはチャレンジの  
チャンスかも？！



# ストレスをためにくい生活スタイル

## 運動

簡単にできるものから  
ウォーキング・ストレッチ  
など。やり過ぎは禁物です。



## 勉強・仕事

がんばることは素晴らしい  
ことですが、息抜きも大切  
ですね。



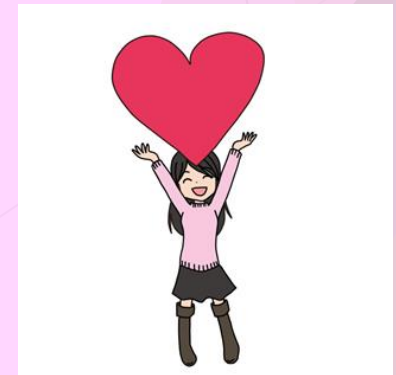
## 食事

規則正しく食べること。良く  
味わったり、楽しく食事をす  
ることが心にもエネルギーを  
もたらします。



## 休息

勉強の間に一息入れ  
ましょう。リラック  
スが大切です。



## 睡眠

脳と身体の休息です。ぐっ  
すりと眠れていて、前日の  
疲れが取れていることが大  
切です。まずは早起きから。

# ストレスの中にあるストレス解消法？！

～「学生相談・特別支援センターだより12月号」より～



今回は、ストレス(STRESS)の中にある、ストレス解消法を見つけるヒントをご紹介します。ぜひお試しください。

**S** **スポーツ** 身体を動かすことですっきり気分爽快！仲間とできるともっと楽しくなりますね。

**T** **トラベル** 旅行する・自然に親しむ。旅はもちろん、長期間でなくても日帰りでもOK,近所の公園を散歩するだけで自然と触れ合うことができますね！

**R** **レスト&レクリエーション** 安心してくつろげる時間と空間を持ちましょう。

**E** **イーティング** とっておきの美味しいものをいただく、楽しむ。

**S** **スピーキング&シンギング** 話すこと、声を出してうたうことで気持ちがすっきりします。

**S** **スリーピング&スマイル** 笑顔とゆったりした睡眠。

学生相談・特別支援センターだより  
令和4年12月9日発行

いよいよ冬になりました！学期末が近いので、課題やテストのことも気になりますが、メリハリをつけて取り組みたいものです。ストレス解消も大事です。感染症の拡大予防に気を付けながらも楽しみの多い期間としたいですね。

今回は、ストレス(STRESS)の中にある、ストレス解消法を見つけるヒントをご紹介します。ぜひお試しください。

**S** **スポーツ** 身体を動かすことですっきり気分爽快！仲間とできるともっと楽しくなりますね。

**T** **トラベル** 旅行する・自然に親しむ。旅はもちろん、長期間でなくても日帰りでもOK,近所の公園を散歩するだけで自然と触れ合うことができますね！

**R** **レスト&レクリエーション** 安心してくつろげる時間と空間を持ちましょう。

**E** **イーティング** とっておきの美味しいものをいただく、楽しむ。

**S** **スピーキング&シンギング** 話すこと、声を出してうたうことで気持ちがすっきりします。

**S** **スリーピング&スマイル** 笑顔とゆったりした睡眠。

相談室では、色々な相談をお伺いしています。誰かに話すことで困っていることを整理してみませんか。お待ちしております。

また、精神科の先生との相談日もありますので、相談室までお問い合わせください。

学生相談室 ☎022-277-6211



# ストレスに負けない自分になるために…

- ▶ ストレスはあると良くないもの?? いえいえ、人生のスパイス、チャレンジするための出来事かも...? と思うようにするとよいかもしれません。
- ▶ ストレスとなる悩みはなかなか解決しなくても、自分の中に抱えやすくなること、対処しやすくなりことで、ストレスと付き合いやすくなります。
- ▶ 悩みを持つことは「もっと、こうなりたい」という向上心からくるものかもしれません。今、「こうなりたい、何とかしたい」と前を向いて考えている自分を受け止めて、一つずつ、一歩ずつ、進めていきましょう!
- ▶ まずは、自分を大切にしましょう。

今日、解決しなくても、明日があります。一人で考えるのが難しい時は、身近な人に相談してもいいですし、学生相談室に相談してください。一緒に考えましょう。

