



学生相談室だより

ストレスってなに？

「ストレス」という言葉を、誰もが一度は口にしたことがあるでしょう。
 「テスト前で…」 「親と喧嘩して…」 「バイトで失敗して…」 「明日の発表が…」 など、理由は様々ですが、私たちは常にストレスと隣り合わせで生活をしています。

「ストレッサー」と呼ばれる刺激を受けて、
 「ストレス反応」が引き起こされるという
 一連の現象を、「ストレス」と呼びます。



豆知識 🍵🍵

「ストレス」はそもそも物理学の用語で、「物体の歪み」を意味する言葉です。

ハンス・セリエという人が、初めて医学の分野に「ストレス」という用語を持ち込み、様々な刺激によって起こる生体反応を「ストレス」と定義しました。

自分の「ストレッサー」を自覚しよう

あなたは、どのような「ストレッサー」に影響を受けやすいですか？

同じ「ストレッサー」でも、
 「ストレス反応」の表れ方や強さは、
 人それぞれです。

自分が影響を受けやすい「ストレッサー」に気づいていないと、
 「ストレス反応」に気づくのが遅くなり、
 対処が遅れてしまいます。

代表的なストレッサー

外的 ストレッサー	物理的 ストレッサー	寒暖の変化、騒音、光、 高低音の刺激など
	社会的 ストレッサー	経済状況の変化、人間関係、 地位・役割の変化など
内的 ストレッサー	心理的・情緒的 ストレッサー	緊張、不安、焦り、寂しさ、 怒り、憎しみなど
	生理的・身体的 ストレッサー	疲労、不眠、食欲不振、 感染症、発熱、ケガなど

予期せぬ「ストレッサー」を減らし、健康に毎日を過ごすために、
 自分の「ストレッサー」を知るところから始めましょう！

次回
 ストレス反応って
 どんなもの？

学生相談室の利用のしかた

原則として予約制で無料。1回50分です。

大学HPから自分の都合に合わせて予約ができます。

予約の時間を守り、キャンセルの場合は事前にご連絡ください。

相談内容はしっかりと守られます

学生相談室で相談した内容について、相談者の許可がない限り、第三者に知らせることはありません。

ただし、問題解決のために必要と判断された場合には、相談者の許可を得た上で、必要な範囲内で情報共有を行うことがあります。

※自分や他者を傷つける恐れがあると判断された場合には、
相談者を守るために、相談者の許可なく情報共有を行うことがあります。

所在地



5号館
健康管理センター隣

開室時間

曜日	担当名	開室時間
月	原田 悠紀	10:00~17:00
水 (第1・3・5)	原田 悠紀	10:00~18:00
火	平野 大心	10:00~17:00
金	平野 大心	10:00~17:00

開室時間は、変更になる場合があります。
予約フォームから確認してください。

学生相談室HP

学生相談室についての
詳しい情報はこちら



平野カウンセラー

火曜日・金曜日担当

予約フォーム



原田カウンセラー

第1・第3・第5水曜日
月曜日担当

予約フォーム

