



学生相談室だより

ストレス反応にはどんなものがある？

私たちは、様々なことにストレスを感じます。

その時に、どんな反応が出るかは人それぞれです。

自分のストレス反応の癖を知っておくと、ストレスが溜まり過ぎる前に気づくことができ、対処しやすくなります。

いろいろなストレス反応

どのくらい当てはまりますか？

心への影響

- ☐ うつうつとする
- ☐ やる気がでない・何をするにも億劫
- ☐ 集中が続かない
- ☐ イライラする・怒りっぽい
- ☐ 不安になりやすい
- ☐ 常に緊張している

考え方への影響

- ☐ 考えがまとまらない
- ☐ 忘れっぽい・思い出せない
- ☐ 悪いことばかり考えてしまう
- ☐ 自分を責めてしまう
- ☐ 自分の限界を超えて頑張り過ぎる

行動への影響

- ☐ 遅刻や早退が増える
- ☐ お酒の量が増える
- ☐ 眠れない・何度も目が覚める・眠り過ぎる
- ☐ 食事の量が増える・減る
- ☐ 作業効率が下がる
- ☐ バイト先でのミスが増える

身体への影響

- ☐ 高血圧
- ☐ 胃・十二指腸潰瘍
- ☐ 糖尿病
- ☐ 首や肩のこり
- ☐ 動悸・息切れ
- ☐ 下痢・便秘・吐き気
- ☐ 頭痛・めまい
- ☐ 食欲不振
- ☐ 常にだるい・疲れやすい

自分をケアする意識を持とう

当てはまるなあと思う項目は、いくつ見つかりましたか？

これらの反応は、ストレス社会を生きる私たちには、あって「当たり前」のものです。

「当たり前」になっていることには、気づきにくいもの。

ストレスを受けて、様々な反応が「当たり前」に起きているからこそ、気づいてケアする意識を常に持ちながら生活していきたいですね。



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

