



ストレスに強くなるための習慣

11月から全面对面授業となりました。久しぶりの登校や寮生活に、疲れを感じている人もいます。また、10月のいじめ防止研修でも説明した通り、コロナ禍で今多くの人がストレスを感じています。

まずは、自分の気持ちや生活を振り返りストレスや疲れがたまっていないかチェックしてみましょう。ストレスや疲れがたまってきたなど気が付くことができたなら、それを取り除くためのリラクゼーションやリフレッシュの時間を持ちましょう。自分なりの方法でOKです。

ストレスに強くなるための習慣を5つ紹介しますので参考にしてくださいね。

月・火曜日担当カウンセラー 榎谷亜由子

気分本位をやめる

「今日は気分が乗らないから明日にしよう」など気分が支配されて行動していませんか？

気分にかかわらず「今やるべきこと」に取り組む姿勢を持ちましょう。



腹を立てない

腹を立てるとイライラするだけでなく、血圧が上がって自律神経に影響し、食欲もなくなります。

「腹を立てると自分が損をする」と思い、できるだけこころ穏やかに過ごしましょう。



休息をとる

週に1日は必ず休みを取りましょう。

休むと言っても体を休めることばかりが休むということではありません。

スポーツなど体を動かす趣味・絵・音楽等自分に合った気分転換を図りましょう。



目先にこだわらない

いつの間にか目の前のことだけに集中しすぎて細かなことにこだわりすぎていませんか？

一度冷静になって全体を見てみましょう。



完全主義に陥らない

「100点満点でなければ0点も同然」といった考え方をしていませんか？人にも自分にも完璧を求めすぎるとこころの負担になります。

ストレスが大きすぎたり、いくつか重なると自分では対処できなくなることがあります。

こんなことで行っていいのかなと心配せず、ぜひ学生相談室を利用してね。

