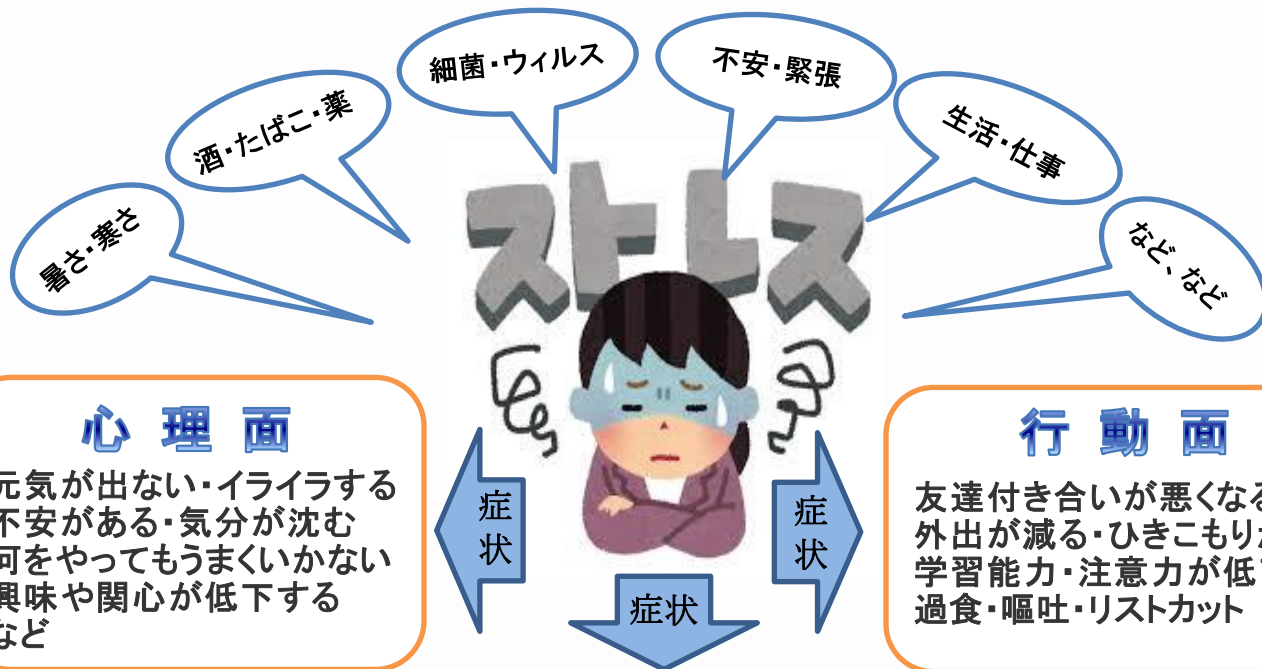


ストレスって何？

ストレスは、「外部からの原因によって生体にひずみが生じた状態」と定義されています。つまりストレスとは、精神的なものだけでなく、何かしらの圧力によって体の不調や反応が起きることを意味しています。ストレスがたまると、病気になってしまう人もいます。



心理面

元気が出ない・イライラする
不安がある・気分が沈む
何をやってもうまくいかない
興味や関心が低下する
など

行動面

友達付き合いが悪くなる
外出が減る・ひきこもりがち
学習能力・注意力が低下する
過食・嘔吐・リストカット など

身体面

頭が重い・片頭痛・関節痛・肩こり・腰痛・眼の疲れ・動悸・呼吸困難・胃痛・過食
食欲不振便秘もしくは下痢・脱毛・不眠・不安・うつ など、ありとあらゆる体調不良
や反応など

大学生のストレスパターンは、何といても「人間関係」「友達関係」「恋愛」！続いて「一人暮らしの不安」や「就職への不安」です。あなたも嫌なことやストレスを感じるがあったら、ストレスをためない方法を試し、一人で悩まず誰かに相談しましょう。「SOS」が出せることは、自分の大きな力になります。

* ネットに無料でできるストレスチェックがあるので、自分のストレス度をチェックしてみたいはかがですか。



ストレスをためない方法 あれ・これ



ストレス解消第一位は
何といても

おしゃべりする

愚痴でも今日あった出来事でもなんでもいいので自分の思ったことを吐き出しましょう。ちょっと聞いてもらうだけでもだいぶん楽になるはず。大きな声を出すことも効果的！

睡眠をたっぷり取る

寝ている間に脳は疲労を回復し、思考を正常にします。このため、身体的な疲労回復だけでなく、精神的な回復・安定も図られます。



気分転換をする

カラオケ、ゲーム、買い物、読書、好きなことをしたり、のんびりしたり……。ゆっくりお風呂に入るのも効果的！！



体を動かす

体が温まり体がリラックスします。
体がリラックスすると心もリラックスします。

運動の習慣化

- ① できることから始める。(5～10分の積み重ね)
- ② 「自宅周辺のウォーキング」「部屋でのストレッチ」「バランスボール」など、簡単にできる運動から。
- ③ 音楽を聞きながら・・・、TVを見ながら・・・、楽しみながら運動を！
- ④ できるだけ階段を使う・少し速足で歩くなど、日常生活に運動を取り入れる。

ストレスに強くなる栄養素を補給

- ☆ ビタミンB群・・・豚肉・大豆・レバー
- ☆ カルシウム・・・乳製品・小魚
- ☆ ビタミンC・・・果物・野菜
- ☆ 蛋白質・・・肉・魚・卵



ビタミンB群やカルシウムには神経の興奮を沈め精神を安定させる働きがあります。必要なビタミンB群・ビタミンCなどを補うことが大切です。