



大きなストレスを受けるとどうなるの？

ショックを受ける出来事に遭い、大きなストレスを受けると心やからだにいつもとは違う変化が起きることがあります。それは人間としての自然な反応です。同じ状況でも、そのような反応が起こる人もいれば、起こらない人もいます。たいていは1か月程度で自然に回復していきませんが、数か月後、あるいはもっと遅くに変化があらわれる場合もあります。

✿ 心やからだの変化 ✿

① 過覚醒（緊張・興奮）

- ・ 寝付けない、早く目覚める
- ・ 夜中に何度も目が覚める
- ・ イライラしやすくなる
- ・ 感情の浮き沈みが大きくなる
- ・ ちょっとしたことでも驚く
- ・ 落ち着きがなくなる

② 再体験（思い出す）

- ・ 突然涙が出る
- ・ 怖い夢（悪夢）を見る
- ・ 思い出したくないのに思い出す
- ・ 思い出して苦しくなる
- ・ その時の気持ちがよみがえり
パニックになる

③ 麻痺・回避（避ける）

- ・ その出来事を話さない
- ・ その場所を避ける
- ・ その出来事が現実と思えない
- ・ 涙が出ない、感情が出にくい
- ・ 好きなことへの興味が減る
- ・ 表情が乏しく、生気がない

④ マイナスの考えが浮かぶ

- ・ 自分が悪かったとってしまう
- ・ 楽しいはずのことが楽しくない
- ・ ひとりぼっちな気がする
- ・ 自分は何もできないという無力感
- ・ また怖い事が起こるのではと不安
- ・ 人と関わりたくないと思う

✿ やってみよう！ストレスへの対処法 ✿

からだを緩めるリラックス法

脱力した感覚を味わおう！



肩・腕・足など

からだに力を入れて
5秒間キープした後
ふわーっと力を抜く

1分間の深呼吸！

肩の力を抜いて、お腹に手を当てて



ゆっくりと息を吸い



ゆっくりと息を吐く

できることからやってみる

- ・好きなこと、楽しいことを思い出す
- ・楽しいイメージを思い浮かべる
- ・できることから少しずつ取り組む

自分を責めない

- ・自分が悪かったと思わなくていい
- ・できないことがあってもいい
- ・できていることを見つけよう

信頼できる人に話を聞いてもらう

ひとりで抱え込まず、信頼できる人に話をしてみましょう。誰かに話を聞いてほしいと思ったときには、ぜひ学生相談センターをご利用ください。話すことで心が軽くなることもあります。ひとりで悩まず、ご相談ください。

学生相談センター (中央キャンパス研究所棟2階)

中央キャンパス 月～金 9:30～17:00

浜甲子園キャンパス 火・木 9:30～17:00

(薬学部分室)

直通電話 0798-45-3528



←Webサイトにも
心の健康に関する
情報を載せています！

