

第一薬科大学

学生相談室だより

2023年度 第3号

入学や進級で生活環境が変わって半年たちました。講義や試験、演習や実習などでストレスが多い時期だと思います。今日はストレスについて考えてみます。ストレスとは「心身に過剰な負荷がかかってゆがみが生じること」です。単位が危うい、来週の発表が不安、失恋などから、慢性的な学業や人間関係の心配や病気までいろいろあります。ストレスから生じる問題には ①欠席や暴飲暴食などの「行動の問題」、②めまいや頭痛などの「体の問題」、③うつや不安、イライラなどの「心の問題」があります。どの領域での問題が現れやすいか観察しておく、ストレスがたまっているサインに早く気づけます。

●ストレスチェック！

	まったく なかった	少し あった	まあまあ あった	かなり あった	非常に あった
食欲	5	4	3	2	1
睡眠	5	4	3	2	1
喜び	5	4	3	2	1
疲れ	1	2	3	4	5
ゆううつ	1	2	3	4	5
不安	1	2	3	4	5
緊張	1	2	3	4	5
体の症状	1	2	3	4	5
合計					

出典：中尾睦宏(第42回日本バイオフィードバック学会総会発表, 2014年6月)

この1週間の生活を振り返り、自分に当てはまる回答の点数の合計を出します。

40点満点で、点数が低いほど、ストレスがかかっていない状態です。

点数が高かった場合はストレスがかかっている状態で、要注意です。

合計 24 点以上は黄色信号

合計 32 点以上は赤信号

黄色から赤になった方は、ストレスケアを試してみましょう。

●自分でできるストレスケア

ストレスがかかると、心も体も緊張します。逆に、気持ちがリラックスしているときは、体もゆるんでいます。



そこで、意識的に体がゆるんだ状態を作り出すことで、心の緊張をほぐし、リラックスさせることができます。

「ストレス解消法」がある方は、それをしてみてください。運動、キックボクシング、好きなものを食べる、大声で歌う



とか叫ぶ、おしゃべり、誰かに愚痴や不満や心配ごとを聞いてもらう、梱包に使うビニールのプチプチをつぶす、紙を破って丸めて放り投げる、趣味などなんでも良いです。気持ちがスッキリする、もやもやが晴れる、ちょっと

元気になる、気持ちが切り替えられる、などがあれば OK！です。試してみてください。

●ここで、心身をリラックスさせるのに効果的な筋肉をゆるめるトレーニングを一つ紹介します。

「肩の力を抜く」だけです。

- ① 背筋を伸ばして座る。
- ② 息を吸いながら6割程度力を入れて両肩を上げる。
- ③ 息をふっくと吐きながら、両肩をストンと下ろす。

簡単ですね。やってみましょう！ 肩の力が抜けてじ～んとして楽～になった感じがあれば大成功です。

●この他にもいくつかのリラックスの方法やストレスをため込まない方法があります。

ストレスが蓄積していると思った時やストレスケアについて知りたい方は、いつでも相談室のドアを叩いてみてください。

一緒にストレスケアを試してみましょう！いつでもお待ちしております。

学生相談室の予約方法

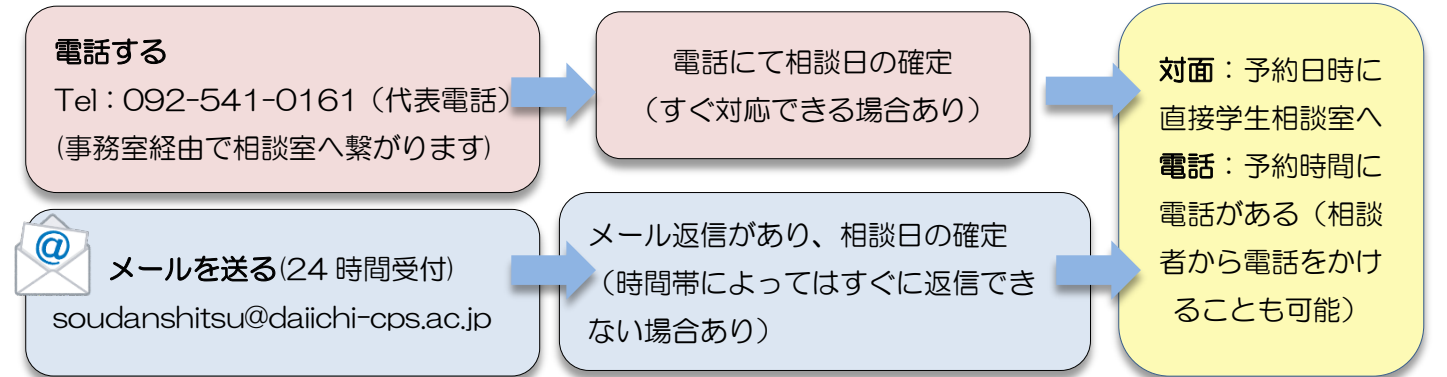
第一薬科大学の学生なら誰でも無料で相談できます。話した内容は外に漏れることはありません、安心してご相談ください。対面カウンセリングの場合、感染予防に留意し、定期的な換気・消毒等を行っています

(詳細は大学HP記載)。

☆臨床心理士(荒木、飯田、神近、日巻)のカウンセリングは**予約制**です。以下の方法で予約をお願いします。

☆臨床心理士以外の相談員の面接は指定の曜日以外で、相談室以外の場所でも相談を受けることができます。

詳細は各相談員にメールにてお問い合わせください。



2023年度前期 学生相談員の在室日時

曜日	9:30~12:00	12:00~18:00	備考
月	副田 (soeda※) 薬	日巻 (臨床心理士)	
火	藤井 (由) (yu-fujii※) 薬	神近 (臨床心理士)	
水	柴山 (c-shibayama※) 薬	栗原 (h-kurihara※) 看	17時まで
木	高口 (hiro-k※) 薬	荒木 (臨床心理士)	
金	村山 (murayama※) 薬	飯田 (臨床心理士) 第1/第3週	第2/4週の 午後は休室

月曜日午前、火曜日午後は**男性**、その他の曜日・時間帯は**女性**が対応します(後期の担当はHPを参照)。

各相談員へメール送信時には※部分に@マーク以下を貼り付けてください。@daiichi-cps.ac.jp。

水曜日午後は、栗原相談員に事前にメールで予約してください。その後、日程を調節します。

また、開室時間以外の緊急な相談は、学生課にお問い合わせください

今年度より学生相談室の場所が
薬学部本館4階から2階へと移動
しました！
場所がわからない場合は学生課や医務
室等にお尋ねください。

発行：第一薬科大学 学生相談室
〒815-0037 福岡県福岡市南区玉川町 22-1
電話：092-541-0161 (内線 377)
Email:soudanshitsu@daiichi-cps.ac.jp
発行日：令和5年10月14日