

# 大学生になったら



生活の変化とストレスについて

# ＊大学生の生活 –今までと変わること

- **単位制**のため、毎日朝から学校に行く必要がなくなります。
- 夏期休暇、春期休暇といった**長い休み期間**があります。



アルバイトをしたり、サークル活動をしたり、楽しいこともたくさん始まります！



1人暮らしをはじめめる人、通学時間が長くなる人、様々な生活の変化があるでしょう。



その一方で・・・  
自由な時間が増える分、自分でコントロールするのが難しくなるかもしれません

# ＊生活の変化・心と体の変化

大学生活は、不規則なものになりがちです。

- ・ 大学に来る**時間**が日によって違う
- ・ 授業により、**教室**も受ける学生の**顔ぶれ**も違う
- ・ 忙しい時期、時間に余裕がある時期でかなりの**差**がある
- ・ 授業の組み立てなど、**自分で考え決めなければいけない**ことが増える



不規則な生活が続くと・・・

夜更かしが続いて昼夜逆転してしまったり、朝起きられなくなったりしますよね

**生活環境の変化**は良い意味でも、悪い意味でも、**ストレス**になります。人によって、新生活が始まるワクワク感だったり、知らない場所への不安感だったりするでしょう。高校生の時に戻りたいと感じる人もいるかもしれません。

# ＊生活の変化・心と体の変化ーストレスでおきること

新しい環境になったとき、「うまくやれるだろうか」という緊張から、心臓がドキドキしたり、手に汗をかいたり、しませんか。これは、ストレスに対抗するために、いわば体が頑張っているわけです。



緊張したりドキドキするのは悪いわけではありません。それだけ頑張る気持ちが強いということです。



しかし

強いストレスがかかった状態が続くと...

やがて、こころと体は疲れてしまい、「もう頑張れない状態」になってしまいます。これらは、みんな自然な反応です。ところが、ここでさらに頑張りすぎてしまうと、私たちのこころと体は、いよいよ調子をくずしてしまうでしょう。



# \*ストレスとうまくつきあう

ストレスとは、こころが感じるプレッシャーのこと。何とかうまくやっ  
ていこうとする気持ちがあるからこそ、私たちはストレスを感じます。

テストの前などは、多少のストレスがあった  
ほうが集中力とやる気が高まって、持てる力  
を発揮しやすいというよい面もあります。



しかし、ストレスが大きかったり、長く続いたりしすぎると、  
こころだけでなく体の調子も悪くなってくることがあります。  
ストレスとうまくつきあうことは、様々な病気の予防になるだ  
けでなく、充実した生き方にもつながります。

# ＊ストレスのサイン



私たちは自分のストレス状態に気づかないで、こころの調子をくずしているのに、そのまま頑張り続けてしまうかもしれません。とくに、何かに向かって頑張っているときほど、ストレスに気づきにくいものです。ですから、ストレスのサインを知っておくことが大切になります。



## こころのサイン

- 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- ちょっとしたことでも驚いたり、急に泣き出したりする
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- 人づきあいが面倒になって避けるようになる

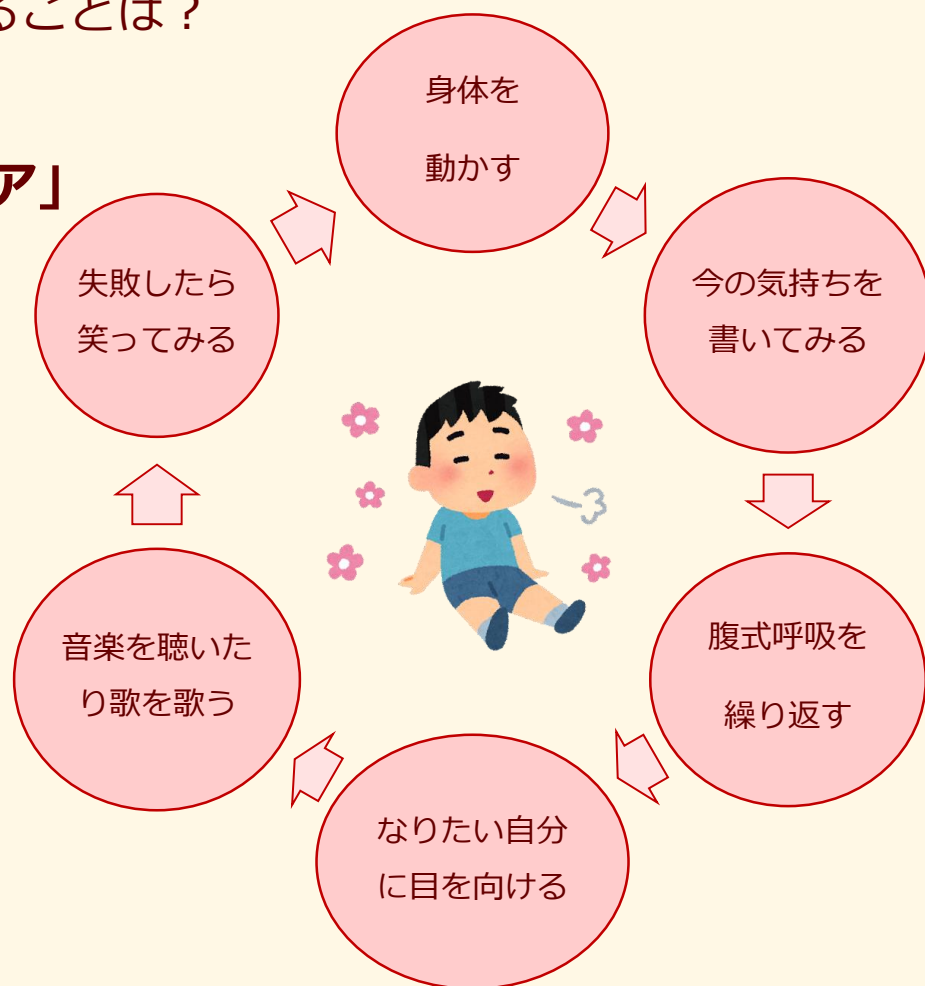
## からだのサイン

- 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎてしまう
- 下痢したり、便秘しやすくなる
- めまいや耳鳴りがする



# ＊心と体のセルフケア

疲れたとき、つらいときに自分でできることは？  
わけもなくイライラしたり、  
こころがちょっと疲れたときは、  
思い切って「こころと体のセルフケア」  
にトライしてみましよう。  
誰かに話したり、気分転換をしたり、  
ゆっくり休むなどすることで、  
こころも体も軽くなっていくなら、  
まず心配ありません。  
今抱えているストレスは、  
自分でコントロールできる範囲  
といえそうだからです。





# ＊体がつらい、学校にいけない

ストレスから、気分が落ち込んで元気がなくなったり、イライラして怒りっぽくなったりするのは、ごく自然なことです。

しかし、こうしたつらさがいつまでも消えずに、こころの中にとどまって、そのために体の調子も悪くなってくることがあります。

眠れない日が続く

こころの不安定な状態  
が数週間も消えない



何もする気になれない

すぐに疲れてしまう

そんなときは一人で頑張ろうとしないこと。大きすぎるストレスで、こころが折れてしまったのかもしれないからです。



# ＊相談してね！保健室

大学に行きたいのに行けない。授業に出づらい。でも先生には相談できない。そんなふうに“困ってしまった”時、保健室で相談ができます。

今の体調や、生活習慣について一緒に見直してみませんか？



こんなことができます

- ・熱や血圧、身長体重といった測定
- ・ケガの応急処置や病気の一次対応
- ・マスクや生理用品が欲しい
- ・静かな場所で一時的に休みたい



など

こんな相談ができます

- ・病気かも知れない
- ・体調が悪いけど、どうしたらいいかわからない
- ・具合が悪いけど、何科に行けばいいの？
- ・学校に行きたいのに行けない



# ＊他にもあります相談窓口

## 学生課



- ・ 大学内での困りごと
- ・ 部活やクラブ活動について
- ・ 奨学金について
- ・ ハラスメントについて



## キャンパスソーシャルワーカー

- ・ 学校生活が辛い
- ・ 授業や履修について不安
- ・ 受けられる支援を知りたい



## 学生相談室

- ・ 悩みを聞いてほしい
- ・ わけもなく不安になる
- ・ 人間関係がうまくいかない

学生相談室とは



# ひとりじゃないよ 誰かに相談したいと思ったら

学校生活が辛い

キャンパス  
ソーシャル  
ワーカー

悩みを聞いてほしい

病気かも知れない

学生相談室

保健室

大正大学 学生支援部（電話：03-5394-3020）

秘密は守られます