

ストレスマネジメント

ストレスがあることは決して悪いことではありません。ストレスがなさすぎても退屈でやる気をうせさせます。

時々、勉強、仕事、人間関係、経済、日常生活にチャレンジすることが負担になり、自分では対処することができなくなることがあります。

ストレスにどうしてなるの？

私たちの日常生活、仕事、経済、時間との葛藤が知らぬ間にストレスとなりストレスを招いています。特定の出来事、最愛なる人物の死、失恋などが私達の主な日常生活のストレスとして挙げられ、自分では耐えることができなくなります。

その他のストレスとは：

- 睡眠不足
- 大量の仕事
- 過剰なエクササイズ、又は少しも良くならない病気やケガ
- 環境の変化（引越など）
- 転職 または仕事がなかなか見つからない
- 異国での生活
- 気象の変化—高低気温

どのようにして自分がストレスに襲われているとわかるの？

ストレスの影響は人によって違く、年齢や生活状態によって大きく変化します。

自分の処理能力を超えてしまうと次のようなストレスの症状がおきます：

- 睡眠不足
- 集中力が欠ける
- 疲労
- 恐怖
- 悲哀、鬱
- 腹痛、いらいら、病弊
- 吐き気、食欲不振
- ためらい

- 喘息、発疹
- 高血圧
- 常習時欠席
- 息苦しくなる、胸痛
- 頭痛、偏頭痛
- 引きこもり
- 仕事又は勉強の低下
- 顔色が赤い又は青白い

ストレスにどう対処したら好いの？

日常生活の中で、体力、感情、心理的、精神的な必要性がバランスよくコントロールされることが重要です。ストレスの主な原因とそれを減らす方法を見つけ出すことが必要です。ストレスが悪化して限界に達する前に、ストレスのサインを見逃さないようにしましょう。

- 体力作り、睡眠、栄養食で規則正しい生活を保ち、ストレスに対する忍耐力と回復力を強くしましょう。
- できるだけ喫煙、薬、アルコールは避けましょう。
- 自分にあったリラックス方法を探し出し、その方法を他の作業の合間に取り入れましょう。（人によってはスポーツをすることでリラックスします。）
- もし今すぐにリラックスしたいのであれば、大きく息を鼻から吸い込みそして口から出す深呼吸の練習をしてみましょう。深呼吸に付随して、体の一部の筋肉に力をいれ硬くし、息を吐き出すと同時にその筋肉の力をぬいてみてください。10分ぐらいかけ、静かな場所で穏やかな音楽を聴きながら全身にわたっておこなってみましょう。
- 一日のなかで決まった時間の気晴らしをするようにしましょう。
- 頼りになる友達や家族とのネットワークを持ちましょう。
- 整理、優先順位付け、時間設計、大きな課題を段取りよく細かく分類、提出日を見越した計画とそのための必要時間をカレンダーに記入するなどをし、余分な負担を減らしましょう。

- 合理的な考え方、物事の対処の仕方を和らげる方法、現実的な自己願望をもつ練習をし、自分との葛藤、失敗、間違いは日常生活において普通のことであると認め、これらの経験から学ぶようにつとめましょう。しかし、自尊心をこれらの経験で決め付けることは避けましょう。
- 現実的で意味のあるゴール、短期的ゴールそして長期的なゴールを持ちましょう。自分にとってそれらのゴールがどれだけの価値があり、そのために自分がどのくらいのストレスに耐えられるか検討しましょう。もし、そのストレスが調節できないようであれば、新たな計画を立てましょう。
- どんな人でもストレスになるのだから、助けを求めることを恐れないでください。友達がストレスで困っている時、あなた独自のアドバイスで助けることができますか？

ここからどこにいけばいいの？

Student Counselling と Student Health という二つの大学施設において、あなたがストレスに立ち向かうための手伝いをしています。

自己チェック

あなたがどうやってストレスを対処しているか、又はどうやってストレスをマネージすることができるかチェックしてみましょう。

私は：

- 十分な食事、睡眠、運動をとっている。
- 毎日リラックスの時間と楽しむ時間をとっている。
- 時間を上手に使う方法を計画し使っている。
- 常時、自分のゴールを検討している。
- 友達や家族と良質のコミュニケーションをとっている。
- スチューデントカウンセリングに行くことを視野にいれている。

もしスチューデントカウンセリングサービスのカウンセラーと予約をとりたい場合、ジュリア（350-5935）に連絡してください。Hokowhitu campus の方はナン（356-9090 内線番号8747）に連絡してください。もし速急の予約がとりたい場合、連絡の際そう伝えて下さい。

<http://counselling.massey.ac.nz>

