



学生相談室だより 夏休み号

Vol.121 2022年8月

帝塚山大学学生相談室

東生駒キャンパス 3号館2階

学園前キャンパス 16号館9階

「心とからだのセルフケア～ストレスチェック～」

こんにちは。新型コロナウイルスが猛威をふるっていますが、夏休みをいかが過ごしておられますか。これまで学生相談室だよりを通じて、様々なストレス対処やセルフケアについてお知らせしてきました。今回は、今どのようなストレス状態であるのか気づくためのストレスチェックをご紹介します。

以下に、ストレスのかかっている人が訴えることの多い症状を挙げてあります。今の自分にいくつ当てはまるか、数えてみて下さい。ストレス対処の第一歩は、「今どのくらい自分が疲れているのかをキャッチする」「ケアが必要な状態かどうか気がつけるようになる」ことなので、その参考にしてもらえたらと思います。



次の項目について、今の自分に当てはまるものを数えてみてください！

- | | |
|----------------------|---------------------------|
| 1) 風邪をひくと、なかなか治りにくい | 16) 好きなものでも食べる気がしない |
| 2) 手や足が冷たいことが多い | 17) 食べ物が胃にもたれる感じがある |
| 3) 手のひらや脇に汗をかくことが多い | 18) お腹が痛んだり、下痢や便秘によくある |
| 4) 急に息苦しくなることがある | 19) 肩がこりやすい |
| 5) 動悸がすることがある | 20) 背中や腰が痛くなることがよくある |
| 6) 胸が痛くなることがある | 21) なかなか疲れがとれない |
| 7) 頭がスッキリしない（頭が重い） | 22) このごろ体重が減った |
| 8) 眼がよく疲れる | 23) 何かするとすぐ疲れる |
| 9) 鼻づまりがある | 24) 気持ちよく起きられないことがよくある |
| 10) めまいを感じることもある | 25) 勉強（仕事）のやる気がおこらない |
| 11) 立ちくらみしそうになる | 26) 寝つきが悪い |
| 12) 耳鳴りがすることがある | 27) 夢を見ることが多い |
| 13) 口の中があれたり、ただれたりする | 28) 夜中に目が覚めた後、なかなか寝につけない |
| 14) のどが痛くなることが多い | 29) 人と付き合うのがおっくうになってきた |
| 15) 舌が白くなっていることがある | 30) イライラしたり、腹が立ったりすることが多い |

結果は、0～5コ 当てはまる	☞	ダイジョウブです
6～10コ 当てはまる	☞	軽度のストレス状態 心身のケアをこころがけましょう
11～20コ 当てはまる	☞	中度のストレス状態 本格的なストレス状態の始まりかも
21～30コ 当てはまる	☞	重度のストレス状態 慢性的なストレス状態です

（簡易ストレス度チェックリスト 桂・村上）

こころが疲れたときや、つらいとき、困ったときのために、自分のストレスに気づき、自分らしいストレス対処ができるようになることがとても大切です。皆さんそれぞれのストレス対処の仕方があると思いますが、強いストレスを受けた場合、ストレスが長く続いた場合、いつもの対処法では効かなくなることがあります。そんな時には、相談室に来てみて下さい。カウンセラーと話すことで、新たな対処法が見つかったり、楽になることがあると思います。電話相談も行っていますので、直接、各キャンパスの学生相談室までご連絡ください。



帝塚山大学学生相談室 対面相談・電話相談 開室時間：平日 9:00～17:00
 <文学部 経済経営学部 法学部> 東生駒キャンパス Tel. 0742-48-9286
 <心理学部 現代生活学部 教育学部> 学園前キャンパス Tel. 0742-41-4860