



「3つの“R”って何？」

暑い日が続いていますが、いかがお過ごしですか。前期の授業期間を終えて、疲れがたまっている人、とりあえず夏休みを楽しみたい人、やっと終わった〜と一息ついている人などなど、人それぞれに過ごされているのではないでしょうか。

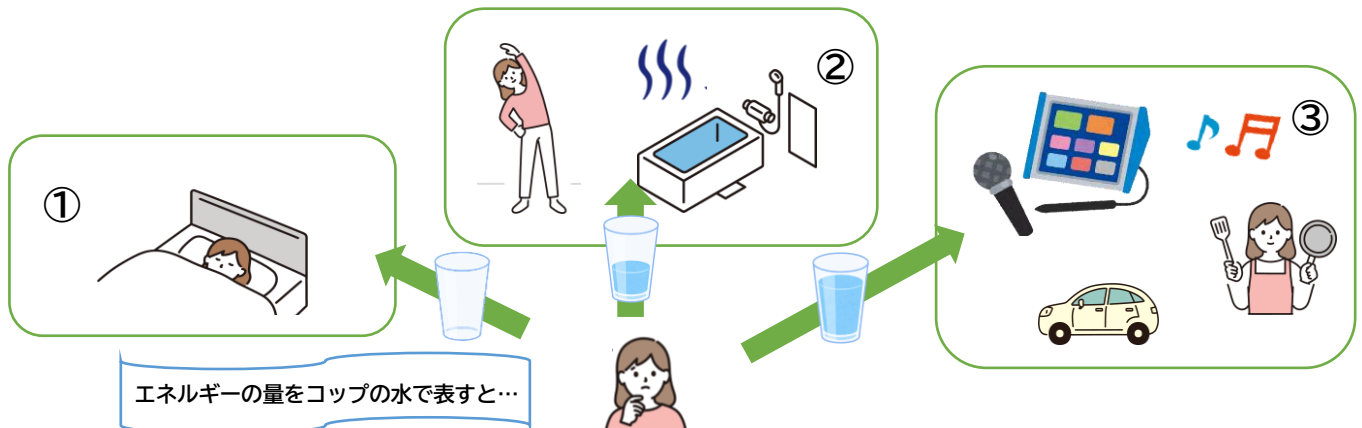
今回は、3つの“R”についてお話ししようと思います。3つの“R”とは、以下のようにストレス対処法を分類した時の頭文字をとったものです。

- ① “Rest（レスト：休息、睡眠）”
- ② “Relaxation（リラックス：ストレッチなどのリラクセーション）”
- ③ “Recreation（レクリエーション：運動、旅行、カラオケなどの趣味や気晴らし）”

なぜ、ストレス対処法を分類するのでしょうか？そこには大事な理由があります！

ポイントは、『**今の自分のこころとからだのエネルギーがどれほどあるのか**』。

エネルギーがどれほどかによって、今の自分にとってどのストレス対処を選ぶのが効果的か、が分かります。



例えば、エネルギーが低い時に、③の Recreation を選んだ場合、思いっきり楽しめるでしょうか？エネルギーが極端に低い場合には、意識的に①や②を選び、まずはエネルギーの補充を優先することも大切です。

「自分の今の状態が分からない」「自分に合ったストレス対処法ってなに？」と思われる方は、学生相談室へぜひお越しください。



帝塚山大学学生相談室

対面相談・電話相談 開室時間：月～金曜日 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