



## ➤ ストレスとうまく付き合おう

ストレスとはなんらかの刺激によって、身体やこころが感じるプレッシャーのこと。うまくやっていこうと思うからこそ感じるものですが、あまりにストレスが大きかったり、長くストレスを感じるが続くことで、こころも身体も調子が悪くなってしまいます。ストレスとじょうずに付き合うコツをお伝えします。

### ///★★ストレスのサイン★★///



#### 身体のサイン

- ・肩こり、頭痛、腰痛、腹痛
- ・寝つきが悪い、夜中や朝方に目が覚める
- ・食べられなくなる、または食べすぎる。
- ・下痢、便秘 ・めまい、耳鳴り
- ・動悸、息苦しさ・全身がだるい、疲れやすい手足が冷たい、しびれる



#### こころのサイン

- ・不安・緊張が高まり、イライラ、怒りっぽくなる
- ・ちょっとしたことで驚く、泣く。
- ・気分が落ち込む、疲れやすい。・人づきあいが面倒だなどと思う。

こんなサインに気づいたら、がんばっている自分をねぎらい、はやめにいろいろな方法で自分をケアしてあげることが大切です。

### ➤ セルフケアのために・・・

#### ① こころに大切な食べ物をとろう

**ビタミン**→ ビタミンA、C、そしてB群（B1、B2、B6、B12）葉酸などが重要。葉もの野菜やきのこ、レバー、お肉、お魚、納豆、バナナなどおすすめ。

**ミネラル**→鉄分や亜鉛も不足すると、疲労や焦燥感、無気力、集中力の低下につながりやすい。レバー、大豆製品、納豆、赤身肉、青菜などおすすめ

**アミノ酸**→トリプトファンといった必須アミノ酸が不足すると気分が落ち込みやすくなります。肉、魚、大豆製品、牛乳、卵、バナナなどがおすすめ。

腸内環境を整えることも大事といわれています。乳酸菌やビフィズス菌を含んだヨーグルト製品や食物繊維をとることもおすすめ。

#### ② 腹式呼吸 呼吸法をやってみよう

深い呼吸、腹式呼吸をすることで身体が休息のサインを受け取り、身体とこころが落ち着き始めます。

1. 椅子に座っているときには、軽く目を閉じて、おなかに手をあてます。

立っているときにもおなかに手をあてましょう。

2. 頭の中で「い〜ち、に〜、さ〜ん・・・と数えながら、ゆっくり口から息を吐きだします。おなかの皮が背中にくっつくくらいをイメージ。

3. つぎにおなかの力を抜いて、鼻からゆっくり息を吸います。

2と3を数回繰り返すと、緊張感やイライラがおさまリ、気持ちが落ち着いていきます。



### ③ よい睡眠をとろう

#### ・運動をする

運動をすると、ネガティブな気分を発散させたり、こころと身体をリラックスさせて睡眠リズムを整える効果があります。特に効果的なのは身体にたくさん酸素をとりいられる有酸素運動（軽いジョギングやサイクリングなど）。ちょっと大学の裏にあるような緑の多い公園をお散歩なんていうのも良いですよ。

#### ・デジタルデトックスを心がける

深夜までゲームやPC、スマホや刺激的なテレビ、動画などを見てからでは睡眠の質が悪くなり、疲れがとれません。できれば、寝る前の1時間はパソコンやスマホなどのブルーライトを浴びないようにしましょう。ブルーライトを浴びることで交感神経が活性化されてしまい、よく眠れなくなります。



#### ・脳幹にタッチする

首の後ろと頭との境に「脳幹」という中枢神経の器官があります。ここを少し手やクッション・枕で支えてあげると気持ちが静まります。寝る前の5分間、横になって首の後ろに手を当てていると1日活動して過覚醒ぎみになっていた神経が休み、おだやかな睡眠が得られます。

#### ・寝るタイミングは逃さない

睡眠で大切なのは、眠り始めのノンレム睡眠で、いかにぐっすり休めるかということ。寝ついてからの2～3時間後に人間はノンレム睡眠を得やすいとプログラムされています。

#### ・飲み物を工夫する

夕方以降のカフェイン（コーヒーやエナジードリンク等）を避ける。カフェインは交感神経を刺激して興奮状態を維持するので、余計に疲労感を蓄積させてしまいます。おすすめは温かい白湯やハーブティです。お酒は睡眠を浅くさせるので逆効果。

#### ・たまにはお風呂にゆったり入ってみよう。

寝つきをよくするためには、就寝時間の2～3時間前にぬるめのお風呂につかり身体を温めることが効果的と言われています。



### ④ 毎日できる工夫

・音楽を楽しむ 音楽は自然に人のこころと身体を癒してくれます。そのときどきの自分の気分にあった音楽にひたりましょう。歌うのが得意な人は自分で歌って発散するのもよいですよ。

#### ・生体リズムを整える

生活リズムは不規則になりがちですが、つぎの4つに気をつければ比較的是やく規則的な生体リズムを取り戻すことができます。1. 起きる時間、食事の時間をなるべく一定にする 2. 起きたとき（なるべく午前中）に数分間でも太陽の光を浴びる 3. 運動不足にならないように、適度に身体を動かす 4. お風呂は熱すぎるお湯にははいらず、ぬるめのお湯にゆったり入る。

ストレスにいい!? かも…

リレーコラム

? 今月のお勧め曲：Bump of Chicken 「ラブ・メイカー」

(TJ)



←予約はこちらから:

学生相談室だより 第6号 2024年1月12日発行

発行・編集 東京外国語大学学生相談室

〒183-8534 東京都府中市朝日町3-11-1

TEL 042-330-5560

<http://www.tufs.ac.jp/institutions/facility/sccs/>

開室時間 月-金 (10:00 - 12:30、13:30 - 16:00)

大学の google アカウントにログインが必要です