

ストレス解消法

今年度もそろそろ終わりに向い、春休みに入った方もいると思います。3月の終わりごろまでの約2か月間、皆さんはどう過ごしますか？

バイトを頑張ろうと思っている人、この一年の復習をしようと思っている人、部活に励もうと思っている人、とにかく楽しむ予定をいっぱい詰め込んでいる人、特に何も計画なくのんびり過ごそうと思っている人、様々だと思います。そんな皆さんに、この機会にぜひやってみてほしいのが、自分のストレス解消法のバリエーションを増やすことです。

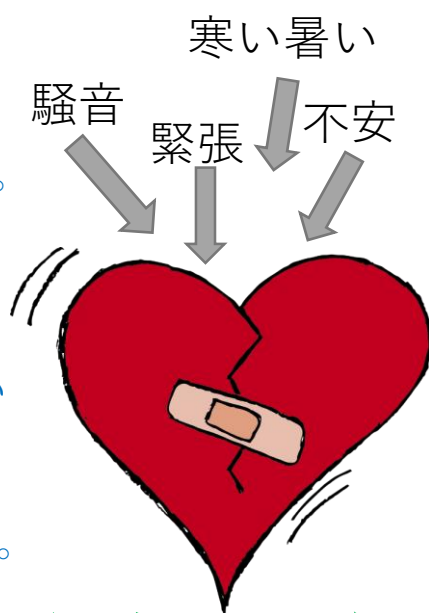
さて、ストレスとは何でしょう。

ストレスとは、圧力という意味もあり、心に何らかの刺激があって反応することです。その刺激のことをストレスラーといい、反応のことをストレス反応といいます。

ストレスラーには環境的なもの(音や気温)、心理的なもの(不安や怒り)、病気などいろいろあります。

特に春は、進級や就職、入学など様々な環境変化があるときです。新しい出会いや別れもあると思います。

それが楽しいことであったとしても、刺激が大きいと知らず知らずのうちに心が疲れてしまうことがあります。



ストレス解消法のバリエーションはたくさんあったほうがいいと言われています。例えば動画を見るのが好きな人は、その動画の体験を自分もやってみると、新しい自分のストレス解消法に出会えるかもしれません。

新年度が始まって、忙しい時期を迎えるまでの、春休みの間をあなたなりのストレス解消法のバリエーションを増やす機会にしませんか？

こちらの動画も参考にしてください。👉 [ストレスとストレスケア](#)

学生相談室 (20号館1階)
開室日 : 月曜日～金曜日10時～17時
(月・水曜日は17時半まで)
電話 : 0721-24-1049
e-mail : soudanshitsu@osaka-ohtani.ac.jp