



にじいろ

(2021年4月号)
No. 15

ご入学・進級おめでとうございます

新型コロナウイルス感染がなかなか収まらない状況ですが、今年度は感染対策に気をつけながら多くの経験を増やせる学生生活にしたいものですね。

新入生のみなさんは、高校生活までとはいろいろなことが違う大学生活のはじまりですね。新しい生活で慣れないこと、不安なことが起きるのも珍しいことではなく、他の人と比べ自分だけが浮いているように感じてしまうことも、多くの新入生が経験しているものです。1年の終わりころには『みんな同じような不安な気持ちを抱えてやってきたんだ』と気づくことが多いものです。わからないこと・不安なことがあったら一人で抱えずに聞けそうな人にどんどん聞いていきましょう。

在学生、とくに2年生のみなさん、昨年度は対面授業が少ない1年でしたね？大学で友人や先生たちと関わる機会が少なかったこともあり、ストレスを抱えていないでしょうか？

学生相談室では、誰に相談したら良いかわからないことや、不安な思いなど些細なことでも相談に乗ります。気軽に相談してくださいね。昨年度からリモートでの面接も受け付けております。

“ストレスは健康に悪い”というわけではない

「コロナ禍のストレスのせいで不調」という人も多いのではないのでしょうか？「ストレスは多くの人びとを悩ませる危険なものでどうにかして予防すべき」と考えている人も多いと思います。しかし1998年のアメリカの調査では、強度のストレスを受けていた人の中で死亡リスクが高かったのは「ストレスは健康に悪い」と考えていた人だけで、そう思っていなかった人たちには死亡リスクの上昇は見られなかったことがわかっています。

ストレス状況では①心拍数が上がり②呼吸は早くなり③汗がふき出たりするものですが、多くの人が『普通の状態ではない』『不安感の表れ』と良くないもののように捉えがちです。これらは体に活力を与え、チャレンジすることに立ち向かえるよう準備をしている状態です。身体が能力を発揮できるように助けている自然な反応で、行動に対して準備し、脳により多くの酸素を送り込んでいる状態なのです。

幸せホルモン＝オキシトシンは、実はストレスホルモン

またストレス状態では、“幸せホルモン”と言われるオキシトシンが出てきて、人との親密な関係を強めるような行動を促します。友達や家族との身体的な接触を強く望むようになり、人との共感を高め、大切な人を助けたい、支えたいという気持ちになります。ストレス状態で、誰かに支えてもらいたい気持ち、助けたい気持ちになることは生き物としてとても自然なことなのです。人生で困難な時には、ストレス反応によって愛する人たちと一緒にいたいと思い、お互い助け合うような気持ちになることが、身体レベルで起きているのです。「感じていることを中に閉じ込めておかないで、誰かに話せ」とホルモンが促している、と言えるでしょうか。

相談室はどこにあるの？ 利用方法は？

場所：2号館の2階南東角にあります。保健室の隣です。

開室時間：月曜&水曜 10:30~17:00 木曜 13:50~17:50

予約方法：予約フォーム [ここをクリック](#) または QRコード →

電話 011-881-8844 内線 1161

メール g-sodan@ad.siu.ac.jp

直接来室 カウンセラーに予約する（「面談中」の札がかかっている場合はご遠慮ください）

*「予約せずに来室の上、即！相談」という形もOKです。ただし、予約優先&相談時間枠内でお願います。

月曜日担当：元岡陽子（もとおか ようこ）

水曜日担当：小菅淳子（こすげ じゅんこ）

木曜日担当：藪谷 巖（やぶや いわお） ⇒ 今回の『にじいろ』担当者

授業のない期間は
相談室もお休みです

