

悩んだり、こころが疲れていると感じたら…

「気持ちが落ち込む、やる気がでない」

誰でも、失恋したり、大きな失敗をしたりすると一時的に気持ちが落ち込んで、何もする気がなくなったり、悲しくなったりします。

そんなときは、

- 散歩：毎日20～30分を繰り返してみましょう。快楽ホルモンが分泌され、幸せな気分になるそうです。
- 好きな音楽を聴く：気分が良くなり、ストレスの軽減や免疫力アップにつながります。
- 腹式呼吸：深くゆっくり、酸素を吸い込むと全身の血行が良くなり、リフレッシュできます。

なかなか回復しない場合、うつ病などの可能性もありますので、専門家に相談しましょう。

「眠れない」

「眠れない、寝付けない、睡眠のリズムが乱れる」など、睡眠の悩みを抱えている人が増えています。夜中までのスマホやパソコン漬けやバイト終わりの夜食をとるなどの生活習慣の乱れが原因となることが多いようです。睡眠環境と生活習慣を整えることが大切です。

- 起床したら太陽の光を浴び、体内時計をリセットする。
- 無理に眠ろうとしないで、眠くなってから寝床につく。
- ホットミルクを飲む。(お腹を温めることにより、逆に深部体温を下げる→眠りにつける)
- ゆっくり深呼吸しながらストレッチをする。(からだの筋肉と緊張をほぐす→副交感神経系のスイッチオン→リラックス)



自分一人で解決できなくなったときには、専門家に相談しましょう。

こころの相談窓口の紹介

一人で悩まず小さなことでも気軽に相談してください。匿名で相談することができ、秘密は守られます。

■各大学の相談窓口（最終ページ参照）

■群馬県こころの健康センター

群馬県ホームページ <http://www.pref.gunma.jp/> 「群馬県こころの健康センター」でサイト内検索

電話相談：TEL 027-263-1156 月～金（祝日・年末年始を除く）9:00～17:00まで

来所相談（無料）：電話による予約が必要です（TEL 027-263-1156）

メール相談：kokoro@pref.gunma.lg.jp ※詳しくはホームページをご覧ください。

■群馬いのちの電話 <http://www.g-inochi.jp/>

TEL027-221-0783 <相談時間> 毎日9:00～24:00

第2・第4金曜日 9:00～翌朝9:00（24時間）

■日本いのちの電話連盟 <https://www.inochinodenwa.org/>

TEL0120-783-556 <相談時間> 毎日フリーダイヤル16:00～21:00

毎月10日フリーダイヤル8:00～翌朝8:00（24時間）

相談員からひとこと

皆さんは悩みやストレスを感じた時に、どのように対処していますか？
例えば、友達に相談したり、家族に電話したり、好きな音楽を聴いたり、ゲームやカラオケで発散したり・・・
こんな風に「自分なりのストレス解消法があるから大丈夫！」という人も多いのではないのでしょうか。

ところが、色々やってみてもスッキリせず、「今回はなかなか不安が消えない」「もやもやが続いている」というような経験はありませんか？
今までならすぐ元気になったのに、何故か最近は気持ちの切り替えがうまくいかない、と感じたことはないでしょうか。
そんな時は一人で抱え込まずに大学のカウンセリングルームを利用してみてください。

大学のカウンセリングルームは、皆さんが学生生活を送る中で感じる悩みや心配事について一緒に考えながら、より充実した毎日を過ごせるようにお手伝いしています。

カウンセリングルームには毎日、色々な相談が寄せられます。

例えば、学業や就職のこと、家族や友人関係、体調やバイトや恋愛の悩みetc・・・

他にも、なんとなく心が疲れた、誰かに聴いて欲しいけど友達と話すにはちょっと抵抗がある・・・など

時々、「こんな小さい悩みで相談してもいいのでしょうか」と心配しながらやって来る学生さんもいるのですが、どんなことでも大歓迎です。話すことで気持ちが整理されてスッキリすることもありますし、視野が広がって問題の解決方法が見えてきたり、自分自身をより理解し、自分に合うストレスとの向き合い方を見つかることが出来たりもします。

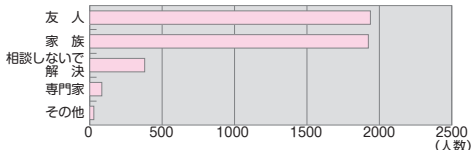
皆さんの毎日が穏やかにで安心できるものになるようサポートしますので、是非カウンセリングルームを気軽に利用してみてください。
皆さんがいっしょのをお待ちしています。

（高崎健康福祉大学カウンセリングルーム 岡島美智子）

群馬県内の

大学生に聞きました！

悩みごとがあったら誰に相談しますか？（複数回答可）



簡易ストレスチェック

★下記の質問で当てはまるものにチェックを付けて、その数を数えてください。

1	朝起きるのがつらいことが多いですか？
2	なかなか眠れないことがよくありますか？
3	眠りが浅いと感ずることが多いですか？
4	手や脇などに汗をかきやすいですか？
5	風邪をひきやすい・体調を崩しやすいですか？
6	食欲のないことがありますか？
7	疲れがとれませんか？
8	ちょっとしたことで疲れやすいですか？
9	小さな物音や細かいことがやたらと気になりますか？
10	肩や首・頭が凝りますか？
11	胃腸の調子を崩しやすいですか？
12	人と会うのが苦痛ですか？
13	理由もなく不安になることがありますか？
14	いつも何かに追われている気がしますか？
15	グチが多いですか？
16	異性に関心が持てませんか？
17	理由もなく落ち着かなくなることがありますか？
18	ちょっとしたことで気分が落ち込みやすいですか？
19	無駄なことばかり考えてしまいますか？
20	何をしても楽しいと思えないことがありますか？
21	自分が周囲の人からどう思われているかとも気になりますか？
22	何もかもやめてしまいたくなりますか？
23	よくイライラしますか？
24	夢見が悪いですか？

チェックの数

チェック結果！

0～5

ストレスはほとんどないと思われます。

6～10

ややストレスがありますが、日常生活に大きな支障・問題はないと思われます。今後も予防やセルフケアを行ってください

11～15

ストレスがたまっているかもしれません。休息をとったり、ストレスを解消するなど早めの対処を心がけましょう。

16～24

かなりストレスがたまっている可能性があります。自分で対処が難しい場合はカウンセリングを利用したり、専門家に相談しましょう。

※こちらの検査は簡易版です。正確な診断は医療機関を受診してください。

監修：日本心理教育コンサルティング