

## ストレスから生じるからだところの変化

災害のように大変強いストレスにさらされると、程度の差はあっても、誰でも次のようなさまざまな心身の反応や状況が現れます。これらは正常な反応であり、時間の経過とともに、次第に落ちつきを取りもどしていきますが、回復にかかる時間は人それぞれです。

### からだの変化

- 疲れやすい
- 首、肩がこる
- 眠れない、眠りが浅い
- 食欲がない、食べ過ぎる
- 頭痛、めまい
- 下痢、便秘
- タバコ・酒の量が増えた

### こころの変化

- やる気が出ない
- 落ち込みやすい
- イライラする
- 集中できない
- 不安
- 悪いことなどマイナスの考えが浮かぶ

当てはまる場合は、ストレスを感じているサインかもしれません。

そんな時には無理をし過ぎず、休息や気分転換の時間を大切にしましょう。

## メディアとの距離の取り方

報道や SNS など得る情報も、上記のような変化を生じさせるストレスとなる場合があります。

次のような点に気を付けて過ごしてみると良いかもしれません。

- SNS やニュースなどを長時間、繰り返し視聴することは控える。
- “ながら見”をしない(不用意に刺激を受けることを避けるため)。
- 正しい情報にアクセスする。ソースの分からない噂やデマに流されない。

参考:日本トラウマティック・ストレス学会 HP「惨事報道の視聴とメンタルヘルス」

[https://www.jstss.org/docs/2022030300033/file\\_contents/sanjihoudou.pdf](https://www.jstss.org/docs/2022030300033/file_contents/sanjihoudou.pdf)

## 専門家に相談する

何か気がかりなことがあれば、気軽に学生相談室に相談してください。心理的な問題以外にも、経済的な問題や進路の問題についても学内の専門家と連携して支援していきます。