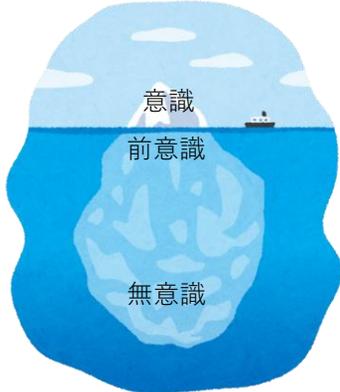


「自分のことは、自分が一番知っている」そう思いますか？実は「自分でも気が付いていない」無意識の領域を誰もが持っています。



自分でもわからない自分のこと

心の構造を説明するとき、精神分析学の祖、フロイトは「意識」「前意識」「無意識」という概念を用いました。人が意識できる心の範囲は全体のうちわずかなものであり、洞察によりある程度アクセスできる「前意識」や自分では気が付けない領域「無意識」があるとしました。

「そんなつもりはないのに」誰かに対して拒否的な態度を繰り返す、いつも同じ場面でミスをする、といった経験はありませんか？これらの背景には「無意識」が影響しているかもしれません。

ストレスが多い世の中、対戦ゲームのようにストレスによるダメージが目に見えてわかれば、無理することを避けたり、予定への対策を考えたりすることができるかもしれませんが、実際そうはいきません...

知らぬ間に溜まるストレス！



ストレスの現れ方

さまざまに影響を及ぼすのがストレスです。

表情が暗くなる、積極的に行動できなくなる、ネガティブな発言が増える、体の痛みや不快感が増える、といったことがあれば、多くのストレスを受けているというサインとみてよいでしょう。

対策として、ストレスの原因である「ストレスラー」を除去する（または距離をとる）ことができればよいのですが、生活するうえでそれは簡単にはいきませんね。

そこで、自分でできる工夫として、下記のようなことを試してみてください。

自分でできるストレスケア

表情→ 笑顔を作る	短時間でも鏡を見ながら明るい表情を作ってみて！
動作→ 気分が良くなることをする	趣味やストレッチなどあらかじめ用意するとgood！
言葉→ ポジティブな言葉を使う	「課題無理」→「これができたら自分はすごい！」
体調→ 食事、睡眠、運動を見直す	いつもと違ったことを無理なく取り入れるとgood！

大きなストレスを受ければ、自分ひとりではケアしきれなくなる時もあります。それはあなたが弱いから、ではありません。社会に出ると「相談する力」も大切なスキルになります。

学生相談室では、ストレスケアについて学生と一緒に考え、対処法を身に着けるお手伝いをします。ストレスを受けた後だけではなく、メンタルヘルスの向上やストレス疾患の予防的な観点からもご活用ください。

豊田工業高等専門学校 <学生相談室>

電話：0565-36-5844（保健室） メール：soudan@toyota-ct.ac.jp

カウンセラー：原賀学（月～木）、都築有紀子（木・金）

相談時間：12時30分～17時30分

【予約は保健室または上記メールへ】

相談場所：福利厚生会館1階保健室の相談室、2階の相談室