

夏休みが終わり、後期が始まります。この時期は夏の疲れが出やすい時期です。心身の状態に配慮しつつ、自分のペースでやっていきましょう。上手に休養をとって、疲れやストレスをためこまないことが大切です。本号では、ストレスのセルフケア方法についてご紹介します。

ストレスという言葉は誰もが知っている言葉だと思います。ストレスがあること自体は、実は悪いことではありません。ストレスを乗り越えることで成長したり、ストレスがかかることでいつもより集中できることもあります。ですが、ストレスがかかりすぎると色々なところにサインが出てきます。早い段階でそのサインに気づいて、対処することが大切です。

## サインの例

- ① 身体のSOS (腹痛や頭痛、原因不明の熱、だるさ、夜眠れなくなる)
- ② 心のSOS (嫌なことばかり考える、イライラする、無気力になる)
- ③ 行動のSOS (集中力の低下、誰かの悪口を言う、物にあたりたくなる)

特に、①と③は自分ではストレスが影響していると気がつきにくいことが多いです。もしも、思い当たることがあった場合、以下に自分ですぐ実践できる対処法をご紹介しますので、ぜひ試してみてください。

## 認知シャッフル睡眠法

カナダの認知科学者リュック・ボードウィン博士が考案した睡眠法です。睡眠は身体の休息だけでなく、心身の修復や記憶の整理といった重要な役割を担っています。睡眠時間が不足すると、疲労回復物質が十分に分泌されず、心身のメンテナンスが不十分になり、ストレスをため込むことにつながってしまいます。しかし、眠りたくてもなかなか眠れないこともありますよね。

認知シャッフル睡眠法は、「大脳皮質が理論的な活動をしているうちは、脳が『まだ寝てはいけない』と判断する」という仕組みに着目し、あえて何の脈絡もないイメージを連想し、大脳皮質の理論的な活動を止め、『眠りのスイッチを入れてもOK』と脳が判断するように導いてゆくものです。

### ◆やり方

- ① 簡単な単語を1つ思い浮かべる。たとえば、「すいみん」(睡眠)など。  
ストレスを連想させるような言葉は避けてリラックスできる言葉を選びましょう。
- ② 「1文字目」から始まる単語を思い浮かべ、映像をイメージする。  
たとえば、「すいみん」の1文字目、「す」から始まる「すいか」。そして「すいか」の映像を思い浮かべます。「すし」→寿司の映像、「すぎ」→杉の映像…というように、「す」から始まる単語が出てこなくなるまで続けます。思い浮かべる言葉は互いに関連しない、つながった話にならないようにします。
- ③ 続いて「2文字目」から始まる単語を思い浮かべ、映像をイメージする。  
2文字目の「い」から始まる単語を思い浮かべ、同様に映像をイメージします。これを次々と続けていきます。「ん」は省いてください。
- ④ いつの間にか眠りに落ちている。



## 呼吸法

呼吸をするとき、意識してお腹（おへその下あたり）を出したり引っ込めたり、横隔膜を上下させることで深い呼吸をします。深い呼吸によって酸素を効率よく取り入れることができ、リラックスしやすくなります。また、リズムカルな腹部収縮により内臓の働きを整えるという効果や、自律神経の調節や心のバランスを保つセロトニンの分泌も促進されるという効果があります。

### ◆ やり方

- ① 姿勢を整える。
- ② こころの中で「1、2、3、4」と、数えながら息を吸う。
- ③ 軽く、一瞬息を止める。
- ④ 「5、6、7、8、9、10.....」と、数えながらゆっくりと息を吐き、10以上になるようにする。
- ⑤ 上記②～④を3分間おこなう。
- ⑥ 解除動作を行う。（グーパーの繰り返し、腕の曲げ伸ばし、首回し、伸びなど）



### ◆ ポイント

- ・カウントする間隔は、自分の呼吸に合わせて調節する。
- ・息を吸うときは鼻から、吐くときは細く長く遠くに時間をかけてゆっくりと吐き出す。
- ・息を吐きながら、身体力が抜け、気持ちもリラックスしていく感じを味わうようにする。
- ・解除動作は、身体に力を戻して頭をすっきりさせるために行います。就寝時は不要です。



## 学生相談室のご利用について

- 開室時間 月曜日～金曜日 9:00～16:40 (11:00～12:00はお昼休み)
- 場所 3号館1階 西側
- TEL 03(5984)3723 <<学生相談室直通>>

※入構制限期間中は、対面相談は原則休止、電話相談(20～30分)で対応します。  
※今後、状況の変化に応じて対面相談を再開する場合は、学生相談室HPや3Sでお知らせします。

