

カウンセリングセンターだより 第161号

2022年10月

日本女子大学カウンセリングセンター(百年館低層棟1階)

〒112-8681 東京都文京区目白台2-8-1 TEL.03(5981)3372

HP(面接申込)→



コロナの第7波突入の中はじまった夏休み。感染者数の多さに不安を感じつつも、久しぶりに行動制限のない夏でしたね。感染に注意しつつ、ここ1、2年出来なかったことにチャレンジした人もいたのではないのでしょうか？夏休みに充電したエネルギーを、後期の大学生活に活かして過ごしましょう。

<ストレスチェックの結果>

コロナ禍のように、長期に渡ってストレスに晒された生活が続くと、知らず知らずのうちに、ストレスが蓄積されています。時々、自分のストレスがどの程度かを確認して、身体や心のメンテナンスをしましょう。

6月に、1年生を対象に実施した「ストレスチェック」の結果をお知らせします。「ストレス度」は、心理的ストレスと身体的ストレスの合計、「充実度」(QOL; QUALITY OF LIFE)は安心感と活動度の合計で測っています。「ストレス度」と「充実度」の組み合わせから4つの型に分類しています。

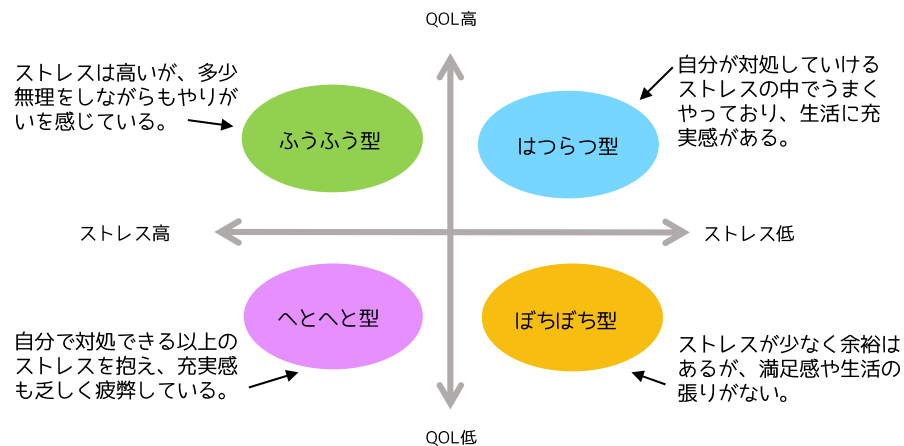
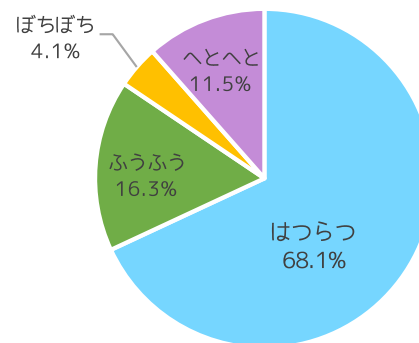


図1

グラフ1は、今年度の全学部1年生1572人中、有効回答者1156名の結果です。



グラフ1
2022年度

「はつらつ型」が一番多く、次に「ふうふう型」、「へとへと型」と続き、もっとも少ないのは「ぼちぼち型」でした。

4つの分類について、解説します。

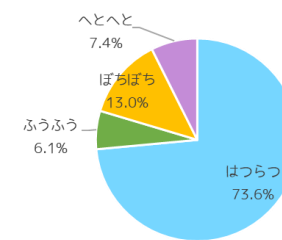
● **はつらつ型**: ストレスが適量で充実感を感じている状態です。良い状態ですので、現状を維持しましょう。

● **ふうふう型**: コロナ禍前の2019年度の目白キャンパスの1年生の結果(グラフ2)と比べると、ふうふう型の人が増えています。コロナ禍のストレスを感じながらも、いろいろ活動しよう、工夫をしよう頑張っているのかもしれません。ところどころ区切りを入れて、適度な休みを取ることで、ストレスの蓄積の予防になります。

● **ぼちぼち型**: 生活の満足感をあげるよう工夫してみましょう。自分が好きなこと、自分の関心、大切に思うことなどを考えて自己理解を進められると活動しやすくなるかもしれません。

● **へとへと型**: 慢性的に心身に負荷がかかっている状態といえます。睡眠時間や体調、食事などを記録することで心身からのサインを視覚化することができます。体調管理のアプリなどを利用してみるのもいいかもしれません。

へとへと型の方は、一人で頑張ってしまう、安心感が低い可能性もあります。自分の味方になってくれる身近な人(友人・家族)や場所(カウンセリングセンター)に、まずはアクセスしてみましょう。

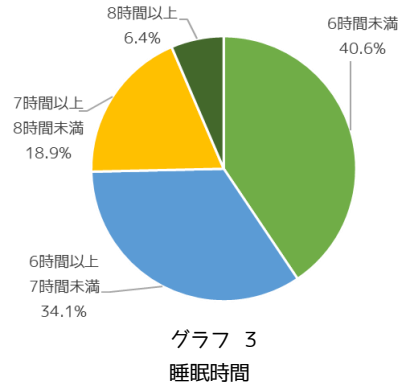


グラフ2
参考 2019年度

*ストレスチェック: 厚生労働省作成の「ストレスチェックリスト」を大学生向けに改変。
*ストレス度: 70点以上で高ストレス。*QOL(充実度): 14以下で充実度が低い状態。

< 睡眠時間 >

「睡眠」についてのアンケートの結果をお伝えします。「就寝時間」は、午前0時から午前2時の間に寝る人が66.9%と一番多く、「起床時間」は、88.6%の人が午前9時前に起きることが分かりました。「睡眠時間」については、グラフ3に示すように、6時間未満の人が、40.6%と一番多く、次いで、6時間以上7時間未満の人が、34.1%となりました。コロナ禍でオンライン授業が始まった2020年度は、7割近い人が、7時間以上の睡眠を取っていましたが、対面授業が戻ってくると通学時間との兼ね合いで、睡眠時間が少なくなっているのが、顕著に分かります。なかなか、十分な睡眠時間を確保することは、大学生にとって難しいかもしれません。「睡眠」は、ストレスを軽減し、QOLを高める基本となります。質の良い睡眠を取れるよう工夫してみましょう。



< ストレスと脳と睡眠 >

脳には、脳幹と大脳辺縁系という生命維持に欠かせない機能を担っている部分（古い脳と呼びます）があり、その上を大脳皮質が覆っています（新しい脳と呼びます）。古い脳から新しい脳へセロトニン神経が伸びていて、セロトニンという物質を出しています。このセロトニン神経は、古い脳の部分で、ストレスとなる不安や心配・恐怖を感じた時に、新しい脳につないで、精神を安定させる大切な役目をします。セロトニン神経を育てるのは、五感からの刺激。中でも目から入ってくる刺激です。そのため、朝、日の光を目から刺激として入れ、夜は光を入れず刺激がない状態をつくるのが大事になります。また、朝の光が目に入った時に、セロトニンが一番分泌されます。「睡眠」が「休む」だけでなく「脳を育てている」と知ると、ますます「睡眠」が大事に感じてきませんか？

参考文献： 成田奈緒子著（芽ばえ社）： 早起きリズムで脳を育てる

< 後期セミナーのご案内 >

カウンセリングセンターでは、前期から対面でのセミナーを再開しています。後期は、感染対策も考えた上で、より多くの皆さんが参加できるように、開催会場をマルチメディア室2としました。お申し込みが必要です。詳細はホームページや学内掲示ポスターをご覧ください。

自分の特徴を知ろう
TEGセミナー



©おとハウス

日時：10/28（金）
12：40～13：10
（昼休み）
場所：マルチメディア室2
（高層棟4階）
対象：全学年
定員：30名

性格検査（TEG）を用いて、自分の心の現在のエネルギーバランスや、対人関係での特徴や傾向を理解します。自己理解に役立ち、人間関係や進路、就活について考える時の参考になります。

自分に合う
仕事を探そう



©おとハウス

日時：11/25（金）
12：40～13：10
（昼休み）
場所：マルチメディア室2
（高層棟4階）
対象：2年次以上
定員：30名

キャリア自己診断テスト（SDS）を事前にやってきていただきます。SDSは、キャリアに関して多面的に捉えていくテストです。職業のイメージが明確になっていなくても、職業選択のヒントになるものが得られます。