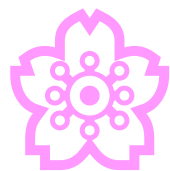


YNUリテラシー シビック・リテラシー編
こころの健康管理
～基本編～

保健管理センター 臨床心理士
杉山 明子

ご入学
おめでとうございます



ようこそ 国大へ!

「心の健康管理」講義の流れ

- ▶ 動画① こころの健康を保つための基本
- ▶ 動画② 新型コロナウイルスの影響に関連して

こころを捉える

- ▶ 生物・心理・社会の
3つの観点から捉える
生物：身体面
心理：感情や考え
社会：生活環境・社会活動

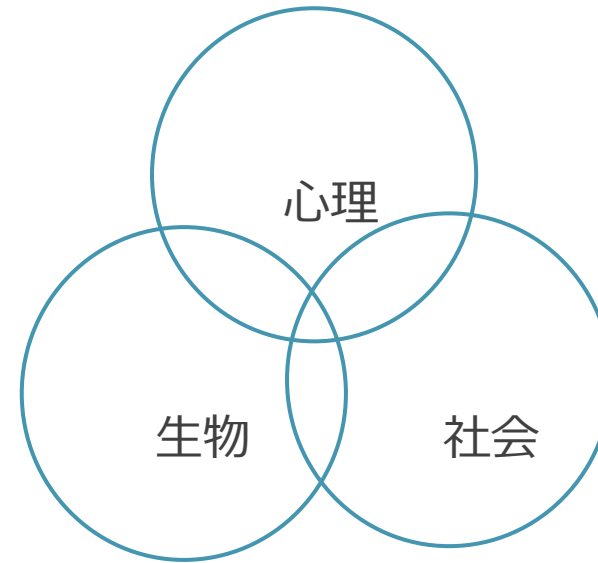


図1 生物・心理・社会のモデル

⇒ 三者の関連・バランスを把握することが重要

こころの健康とは？

- ▶ 「ほどほどに・それなりに」元気＝**6～8割で**
無理をしすぎる→様々なリスクを高める
落ち込みや失敗も必要な体験

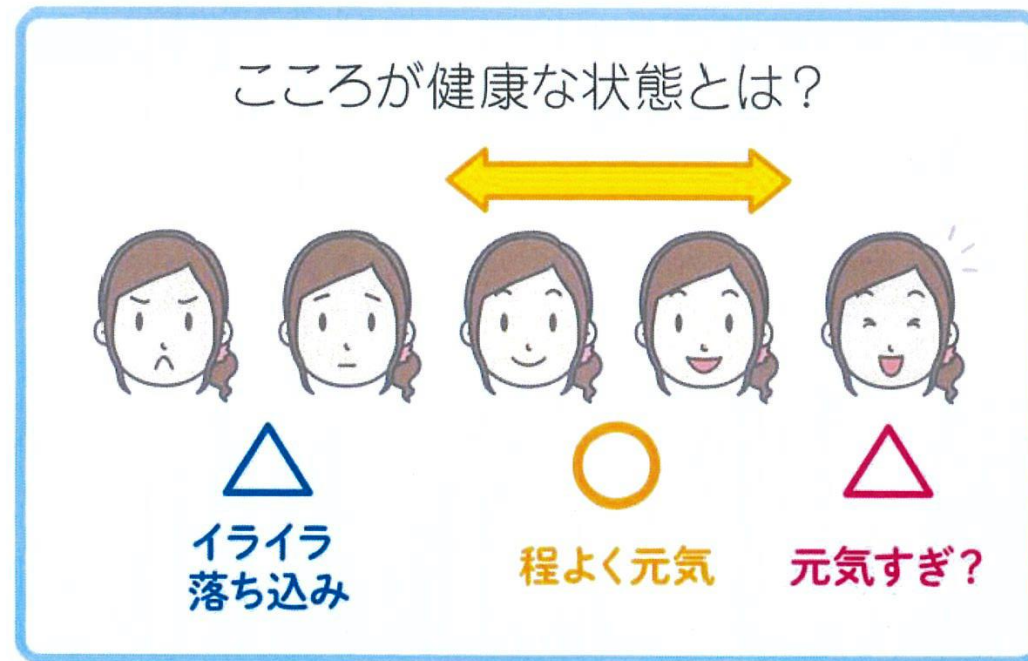


図 心の健康状態

ストレスとサイン

「どんなことがストレス?」「どんな反応が生じる?」

*** 自分自身をよく観察することが重要!**

*** 自分の傾向を理解・把握することが重要!**

- ▶ 個人差が大きい
- ▶ 原因と反応(ストレスサイン)を把握⇒適切な対応

ストレスとサイン

Q5 ストレスに強いとは

▶ 向かい立つ力

踏ん張る・頑張る・我慢
こだわる・力む

▶ 受け流すしなやかさ

かわす・待つ・分散する・
棚上げ・預ける・避ける

⇒両者をバランスよく

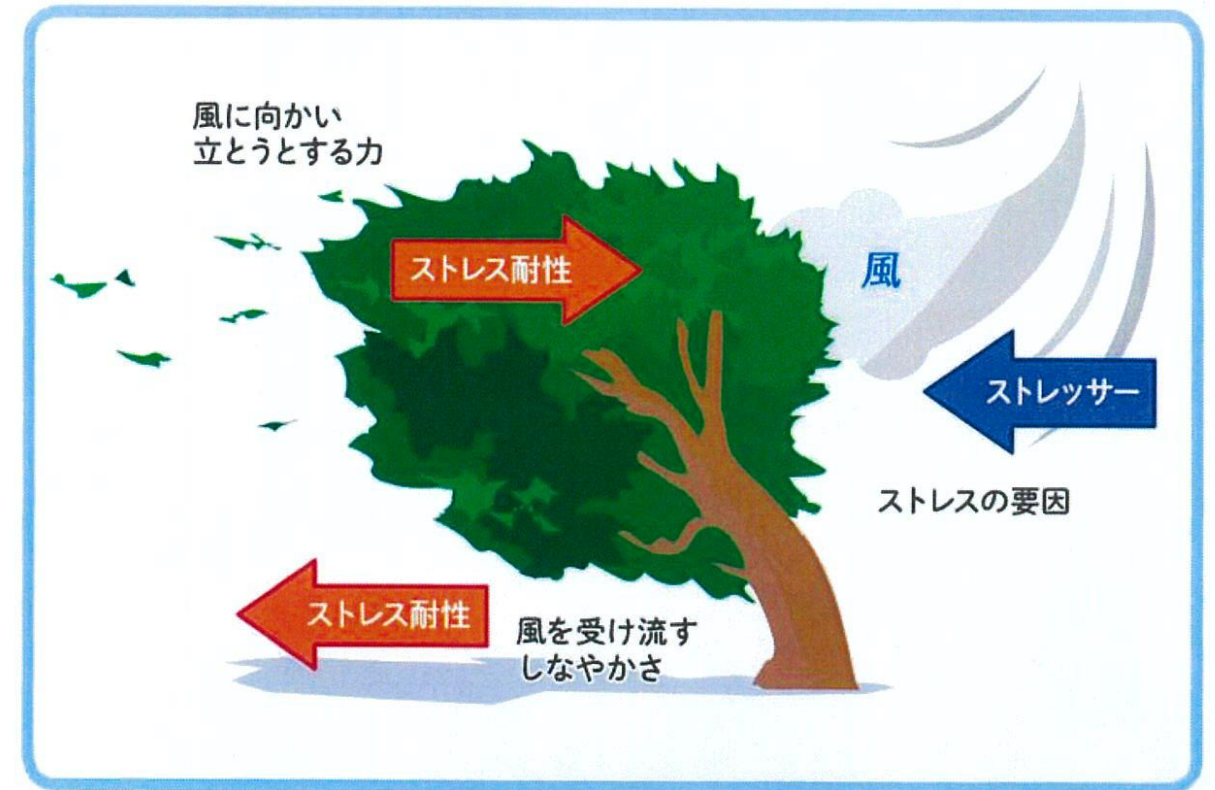


図 ストレッサーとストレス耐性

ストレスへの対処

- ▶ 3つのC ストレスの影響を受けにくくするコツ
- ▶ 3つのR ストレス対処法（ストレス発散法）

ストレスへの対処 3つのC

▶ Cognition 認知

自分の視点や一つの考え方に囚われない
広い視野・引いて見ることを意識

⇒ 無理やりポジティブは危険

⇒ まず、自分の気持ちをきちんと受け止める

ストレスへの対処 3つのC

▶ Contorol コントロール感覚

- ⇒制限が多い中でも「自分で選択する」感覚を持つ
- ⇒自分で出来る事、ペースを保つよう意識する
- ⇒「普段通り」の心掛け&「非常時」と切替える

▶ Communication コミュニケーション

- ⇒テーマによって使い分けることも有効
- ⇒インターネットなどで「繋がる」
- ⇒“アナログ”な手段を見直す

ストレスへの対処 3つのR

▶ Recreation

運動・カラオケ・映画鑑賞

楽しめる活動・作業

▶ Relax

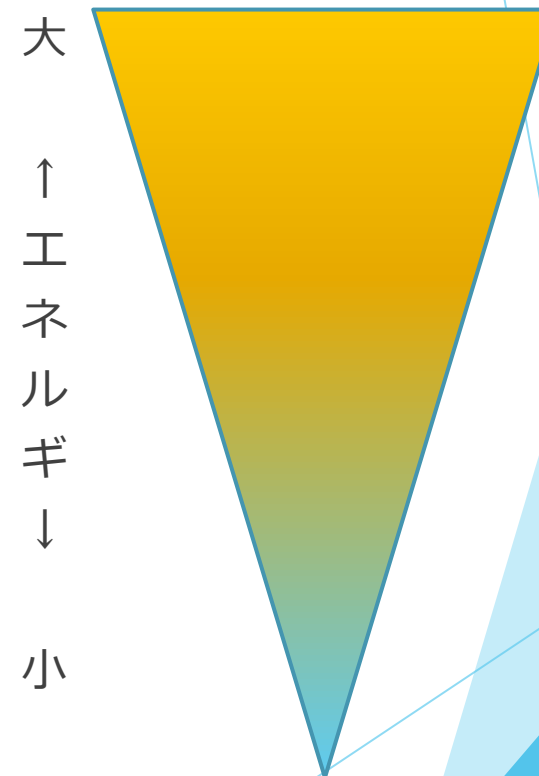
ストレッチ・音楽鑑賞・入浴

軽め・整える活動

▶ Rest

疲労回復・睡眠・食事(栄養補給)

休養・補給



ストレスへの対処 3つのR

- ▶ ストレス解消のはずが、楽しめない・疲れる
 - : エネルギー量と活動のミスマッチ
 - : 自分の今の状態をきちんと把握
- ▶ 沢山のカードを持っておく
- ▶ 今まで試してみなかった方法を開拓

すぐできるストレス対処 やってみよう♪

丹田呼吸法

- ①背筋を伸ばす
- ②おへその下3～5cm（丹田）に意識を集める
- ③両手を合わせて丹田に軽く乗せる
- ④体の力を抜き、目を軽く閉じる
- ⑤息を吸う（鼻から丹田まで5秒間）
- ⑥息を止める
- ⑦息を吐く（口から10秒間）

心の健康を保つストレス対処のまとめ

- ▶ 今の自分や周囲の状態をきちんと観察・把握
- ▶ 一つの見方・方法にとらわれず、様々な選択肢を用意
- ▶ 一人で解決することにこだわらず、周りにある資源をうまく使う

様々な方法を、
臨機応変に使い分けること

困った時には？ －学内の相談窓口－

- ▶ なんでも相談室
- ▶ 所属学部の窓口
- ▶ 保健管理センター
- ▶ ハラスメント相談室
(ハラスメント相談員)

心と体を整えて
充実した国大生活を！