



# 保健センターだより 第48号

Dokkyo Medical University Health Service Center

## 新年度、ストレスをためないコツ

4月は環境の変化が多く、心も体も疲れやすい時期です。ストレス反応として疲れやすい、イライラする、眠れない、食欲がない、食べ過ぎるなど様々ですが、「誰にでも起こる自然な反応」です。ストレスへの気づきと対処は、自身によるセルフケアが基本です。自分のストレスに気づき、適切に対処することが大切です。しかし、忙しい時は気づかないうちにストレスを溜めてしまうこともあります。日常の中でできる小さな工夫を取り入れてみましょう！

### ストレス対策を5つ紹介します！

#### ① 3分リセット ～すきま時間に短時間リフレッシュ～

- ・肩を回す
- ・背伸びをする
- ・窓の外を見る

数分でも脳の疲労回復につながります



#### ②呼吸を整える ～緊張したときにおすすめ～

- ・4秒吸う→6秒吐く×5回

自律神経が整い、心拍や緊張が落ち着きます



#### ③食事を抜かない ～忙しいときはエネルギー不足になりがち～

- ・おにぎり
- ・ヨーグルト
- ・ナッツ

短時間でもエネルギー補給を！



#### ④「オン」と「オフ」を切り替える ～仕事・学校後も考え続けると疲労が蓄積します～

- ・帰宅時に好きな音楽を聴く
- ・軽い散歩
- ・入浴

仕事・学校から気持ちを離す時間を作りましょう！



#### ⑤一人で抱え込まない ～不安や疲れは共有することで軽くなります～

- ・同僚
- ・上司
- ・友人
- ・家族
- ・教員
- ・保健センター

「相談」はセルフケアの一つです！



保健センターでは、学生・教職員の健康相談を受け付けています。身体やこころの不調、生活習慣の相談などお気軽にご利用ください。



保健室

電話：0282-87-2003(内線 2329)

メール：[h-room@dokkyomed.ac.jp](mailto:h-room@dokkyomed.ac.jp)

カウンセリングルーム 電話：0282-87-2399(内線 2328)

メール：[c-room@dokkyomed.ac.jp](mailto:c-room@dokkyomed.ac.jp)

※予約方法等詳しくはホームページをご覧ください。