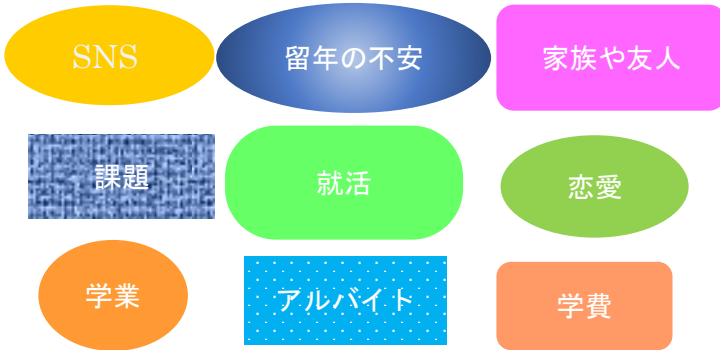


## 学生のこんなストレス??

# ストレスについて

ストレスを抱えた友達がいたら声をかけて、見守ってあげよう！  
話を聴いて、一緒に考えてくれる人が周囲にいることを伝えよう！



ストレスを抱え込みすぎると、体調が悪くなります。

ストレスチェック→AとBそれぞれあてはまる番号にチェック

**最近1ヶ月のあなたの体調はいかがですか？**

A

1. 胃がよく痛む
2. 下痢や便秘が続く
3. 目が疲れやすい
4. よく頭痛がする
5. 肩こり・腰痛
6. 風邪をひきやすい
7. イライラする
8. 寝つきが悪い・眠りが浅い
9. 気分が落ち込んでいる
10. いつも何かに（勉強やレポート）に追われている

---

**この1年間に次のような出来事がありましたか**

B

1. ゼミや部活動で役にあった
2. 成績が大きく変化した
3. バイトを始めた
4. 入学した
5. 食事の習慣が変化した
6. 学業や実習、大学生活での失敗
7. 家族の病気
8. 失恋
9. 友人や近親者が亡くなった
10. 病気や怪我
11. バイトや学業により心身の疲労
12. 奨学金やローンなどがある

### 結果

Aはストレス反応、Bはストレスの原因です。

A B合わせて 5 個以上○のある人はストレスが過剰にある状態かもしれません。

### 対処方法

- ☆ 良く寝る・休養をとる・スポーツをする・音楽を聴く
- ☆ 身近な人に話を聴いてもらう
- ☆ 相談窓口で相談する

### 1. 気づき

眠れない、食欲がない、口数が少ないなどいつもと様子が違うとき

### 2. 声かけ

「元気がないようだけど、どうしたの」「悩みがあったら話して」  
「何か力になれることはないかな」

### 3. 傾聴

話題をそらしたり、気持を否定したり、安易な励ましはやめましょう。時間をかけてじっくり聴くことです。話をしてくれたら「つらかったね」「よくはなしてくれたね」と伝えましょう。

### 4. つなぐ

心身の不調があり、気になるなら早めに専門家につなぎましょう。一緒についていってあげると本人も安心します。

### 5. 見守り

「いつもあなたのそばにいるよ」と温かく寄り添ってじっくり見守りましょう。あせらず、せかさず！

内閣府 ゲートキーパー手帳参考

**簡単！ストレス・落ち込み度チェック！**

「こころの体温計」  
<https://fishbowlindex.jp/pyoto/>

**こころの体温計 簡単！こころの健康チェック！**

「こころの体温計」とは、携帯電話・スマホ・パソコンで気軽に自己確認できるこころのチェックシステムです。

本人モード  
ストレス度、落ち込み度が分かります。全体的な傾向、こころの健康状態が把握されており、そこにはいるようなキャラクターが認識します。

京都府健康福祉部福祉課 電話075-414-4626

### 主な相談窓口

- 京都市こころの健康増進センター 相談専用電話  
TEL 075-314-0874  
平日：9:00～12:00 13:00～16:00（土日祝、年末年始のぞく）
- 京都市立芸術大学 学生相談室  
TEL 075-334-2212（予約などは保健室へ）  
火曜日 12:00～16:00  
木曜日 13:00～17:00  
金曜日 11:00～15:00  
※土日・祝日/休業中は閉室

京都府では、メンタルヘルス・セルフチェックシステム「こころの体温計」を活用した大学生向け「こころの体温計」事業を府内8大学との連携により実施しています。このシステムは、こころの体温計を大学生仕様にしたもので、大学生の皆さんが、パソコンやスマートフォンで気軽にいつでもどこでも、ストレスや落ち込み度をチェックできます。 URL <https://fishbowlindex.jp/pyoto/>