

✿ ストレスが、心や体や人間関係に影響を与えていませんか？

✿ セルフケアをしてみませんか？

✿ よくあるご相談を、症状別にアドバイスとともにご紹介します！

### 相談受付窓口

#### 伊都キャンパス センターゾーン

健康相談(ビッグさんど2階)

☎092-802-5881

学生相談(ビッグさんど2階)

☎092-802-5881

インクルージョン支援推進室

(センター1号館1階)

☎092-802-5859

コーディネート室(ビッグさんど2階)

☎092-802-5881

#### 伊都キャンパス ウエストゾーン

健康・学生相談共通(ウエスト3号館3階)

☎092-802-3297

#### 病院キャンパス

健康・学生相談共通(医系管理棟1階)

☎092-642-6889

#### 大橋キャンパス

健康・学生相談共通(デザインコモン2階)

☎092-553-4581

#### 筑紫キャンパス

健康・学生相談共通(先導物質化学研究所1階)

☎092-583-8431

# ストレスが心や体や人間関係に影響を与えていませんか？

健康相談室 吉原 一文

ストレスは、心だけでなく、体や人間関係にも影響を与えることがあります。普段あまりストレスに感じていない場合でも、心の状態や体の状態や人間関係で変化が起きているかもしれません。ストレスに気づけないと、ストレスに対処することができません。そこで、まずは“ストレスが心や体や人間関係に影響を与えていないか”について以下の項目をチェックしてみましょう！



## ストレスが心や体や人間関係に影響を与えていないか 以下の項目をチェックしてみましょう！

### 心の状態

- \* 集中力が落ちた
- \* 何をしても楽しくない
- \* 気持ちが落ち着かない
- \* ちょっとしたことイライラする
- \* 物事をつい悪い方に考えてしまう
- \* 人の言動が気になる
- \* 怖い夢をよくみる
- \* 自分に自信がもてない
- \* 過去のことで、頭から離れないことがある
- \* 自分が悪いことをしたように感じる

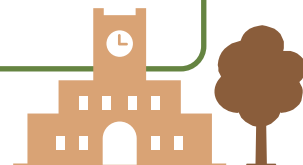
### 体の状態

- \* 眠れない
- \* 食欲がない
- \* 疲れやすい
- \* 何をするにもおっくうである
- \* 頭が重い感じがある
- \* 首や肩がこる
- \* めまいがある
- \* はき気がする
- \* 手足が冷える
- \* 耳鳴りがある
- \* 物音に敏感である
- \* しびれがある
- \* のどがつまった感じがある
- \* 動悸がある
- \* 胸の圧迫感がある
- \* 急に体が熱くなる
- \* 急に汗が出る
- \* 目が乾く
- \* 微熱がある

### 人間関係

- \* 人づきあいがうまくいかない
- \* 学校や職場や家で嫌なことが多い
- \* 周囲の人に自分のことをわかってもらえない
- \* 学校や職場や家に居場所がない

九州大学病院心療内科で用いているKyudai Medical Indexから一部を抜粋して、改変



◆あてはまる項目が多ければ、キャンパスライフ・健康支援センター健康相談室で相談してみましょう！◆

一部の症状は、ストレスによるものではなく、他の病気からくる場合もありますので、気になる症状があれば、医療機関を受診するようにしてください。

あてはまる項目が少なくても、定期的にチェックして、自分の気持ちや体調や行動の変化を調べてみましょう。

セルフケア情報のご紹介

セルフケアをしてみませんか？

学生相談室

大学生活では、学業、友人関係、進路など、様々な問題に向き合うことも多いと思います。悩みが深刻になる前に、ちょっとした工夫やヒントを知ることで、自分で対処しやすくなることもあります。キャンパスライフ・健康支援センターでは、セルフケアに関する知識をe-learningコンテンツやInstagramで提供しています。気軽に利用してもらえたら嬉しいです。もちろん、一人で対処しにくい問題は、学生相談室にご相談ください。一緒に考えましょう！

3RESQ-P SELF-CARE PROGRAM(e-learning)



こころの状態を把握できる無料のアプリ(Q-Mental APP)、大学生活における勉強・人間関係・ストレス対処に役立つ情報を紹介するWebサイトがあります。興味のあるものからご利用ください。

Q-Mental APP インストール



学生のみなさんのセルフケアHP

<https://selfcare.chc.kyushu-u.ac.jp/>

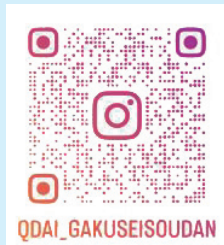


学生生活のヒントをご紹介します

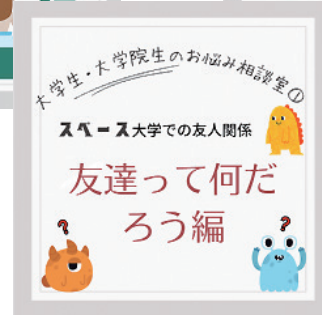
WEBサイト

セルフケア資料(Instagram)

学生相談室のInstagramでは、こころや体の健康に関する「ちょっと気になる」トピックについて、ヒントになるかもしれない情報を発信しています！



フォローしてね！



学生相談室

開室時間 10:00 ~ 17:00

問合せ先 092-802-5881 (伊都本部相談室 : ビッグさんど2階)

学生相談室での相談をする場合は、事前の予約が必要です。各キャンパスの相談受付窓口で申し込むことができます。(※各相談受付窓口の場所は、本紙1ページ目に掲載してあります。)

九州大学では、各キャンパスに健康相談室があり、医師や保健師が皆さんの健康相談に応じています。

よくあるご相談を、症状別にアドバイスとともにご紹介します！

風邪

風邪は、ウイルスの感染によって起こります。のどの痛みや咳、鼻水などの症状は、侵入したウイルスを攻撃し、排除しようとする身体の防御反応です。

残念ながら風邪には特効薬はありません。安静に過ごすことが一番です。症状がひどく眠れない時などは、症状を和らげる薬を使用することもあります。

予防は…手洗い・うがい・休養・栄養！



ちゃんと食べて、じゅうぶん眠る！  
これが大事です！

熱が出たら…

発熱は、身体の中で炎症反応が起きているサインです。徐々に上がる熱はピークを越えた時点で、自然に下がってきます。安静にして体力の消耗を防ぎましょう。水分をじゅうぶんに補給しながら休んでください。

もし、急に高熱（38.5℃以上）が出る場合は、インフルエンザなどが疑われます。高熱が続く場合は受診しましょう。

※インフルエンザなどの感染症の場合は登校してはいけません。欠席については、電話で所属の学生係に連絡相談をしてください。



下痢

下痢は、ウイルスや細菌によって大腸の粘膜が炎症を起こした時に見られる症状で、食べたものが腸でじゅうぶん吸収されずに出てしまう状態です。1日に何回も下痢をする、熱や嘔吐を伴う場合はすぐ受診しましょう。

水分をじゅうぶんに補給していれば、少々食べられなくても心配はいりません。症状が軽くなってきたら、消化のよいものを食べましょう。

まずは水分補給をしっかりと!!

○消化のよい食品

おかゆ、雑炊  
うどん  
スポーツ飲料  
(冷たくないもの)

×消化の悪い食品

サラダ(生野菜)  
揚げ物(油っこいもの)  
カレーライス(香辛料)  
コーヒー(刺激物)

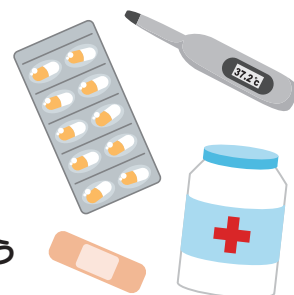


救急箱を準備しましょう！

いざ具合が悪くなってから準備を始めるのはつらいものです。

次のようなものでじゅうぶんですので、手元に準備しておきましょう。

- ◎体温計
- 解熱鎮痛剤
- かぜ薬
- 胃腸薬
- 応急ばんそうこう
- ◎マスク



キャンパスライフ・健康支援センターのHP、学生健康診断はこちらからどうぞ



キャンパスライフ・健康支援センターHP



Center for Health Science and Counseling HP



Web相談受付フォーム



学生健康診断



Regular Medical Checkup for Students