

ストレス感じていますか…？



はあああ…。

疲れた…。



ひとりでかかえこまないで！！！！

あなたはストレスを抱えているだろうか？

ほとんどの人が何かしらのストレスを抱えているだろう。

「ストレスなんてないよ」なんて言う人も、自分では気づいていないだけで体は
ストレスに悩まされていることが多いと思う。

ストレス社会と呼ばれる今、私たちはそのストレスを受容しなければならない。

そこで、今回は私たち大学生がその抱えやすいストレスと、
発症しやすい精神疾患について調べてみたよ！



こんな症状ある？

セルフチェックしてみよう！



①当てはまる項目にチェックをつけよう！

②一番右にある番号のページを試みよう！

	チェック		
	☑		
自覚症状		不安でしかたがない。気持ちが落ち着かない。	①②③
		集中できない。思考力や判断力が落ちた。	②
		無感動になった。何を見ても感情がわからない。	②
		赤面すること人から見られることが苦痛。	③
		何をすることもおっくうだ。頭を使うのもやだ。	②
		倦怠感。体がだるい。疲れやすい。	②③
		深刻な病気にかかっているのではないかと悩む。	①②③
		憂鬱でしかたがない。気分が落ち込む。	①②
		死ぬことを考えてしまう。死んだら楽だと思ふ。	①②
		寝付けない。すぐに目が覚める。十分眠った気がしない。	①②
自覚&他覚		同じ行為を繰り返さずにはいられない。	①②③
		イライラしてじっとしてられない。落ち着かない。	②③
		無関心。食事や入浴、着替えなどをしない。	①②
		外出できない。無理に出かけるとパニックを起こす。	①②

他覚症状	実際にはないものを見たり聞いたりする。	①
	わけもなく突然笑いだしたり、しかめっ面をしたりする。	①
	妄想にとらわれる。理屈に合わないことを信じ込む。	①②
	他人には理解しにくい行動が目立つ。	①②
	表情が乏しい。話しかけても反応が得られない。	①②
	話の筋が通らない。うまくものがいえない。	①
	常識から外れた行動を起こす。ちぐはぐな振る舞いをする。	①
	急に無口になる。急におしゃべりになる。	①②
	異常に疑い深い。人を信用しない。	①
	怒りっぽい。感情を爆発させやすい。興奮状態に陥る。	①

**ストレスは誰にでも起こるもの
 だから防ぐことは難しいよね…。**
 でもそのまま抱え込んでいると大きな病気になってしまうかも！！！！！！
 あぶない！！！！！！！！

チェックしたわきに書いてある番号を見よう！
あなたがいないやすい病気かもしれない
ストレスから発症する病気を知って、対策を試みよう

(..) φ 大学生に最も起こりやすい精神疾患



① <統合失調症>



統合失調は 100 人に 1 人弱!! 男女差はないんだって(—_—)!!

10 代後半~30 代に発症することが多いみたいだね

能力や意欲が低下し、「怠けている」わけでも
「性格的な問題」でもないのに普段の生活が
送りにくくなる



② <うつ病> 有名人 ベートーベン



うつ病には ・気分がおちこむ → うつ病
・テンションが高い → 躁うつ病 の2種類が存在するよ！！

『原因は不明』みたいだ～(；ω；)

でも!!「**素因+ストレス(心+身)**」で起こると考えられているよ

大学生に起こりやすいのはなぜか…?????

・進学 ・1人暮らし(家計) ・バイト

・家族の病気・人間関係 ・病気 ・月経



③ <不安障害> 有名人 夏目漱石



不安障害ってコントロールできない持続される不安のことを言うんだって
危険とは考えにくい特定の状況で不安・恐怖を感じてしまうらしい…



不安・危険を避けるようになり、日常生活に影響がでるようになる

その場に不安がなくても意識するだけで……





ストレスをためないために 日ごろから気を付けておきたいこと

1. 物事の考え方を柔軟にする

「今日中に課題が終わらなかった」ではなく「まだ提出日じゃないから大丈夫」というように、全部終わらなかったからダメだと考えるのではなく、途中まで終わったから上出来だ！というように考え方を変えていきましょう。

2. 生活に楽しみを見つける

雑誌を読む、料理をする、散歩をする、音楽を聴く、お風呂に入る、体を動かすなど自分に合ったストレス発散方法を見つけて、ストレスをためないように心がけましょう。



3. 生活リズムを整えて休養をしっかりとる

不眠はストレスの大きな要因です。寢床に入っても考えごとをして眠れず、きちんと眠っていないのに起床時刻になり、疲れを日中に持ちこしてしまう…といった悪循環が生まれると、心身の不調がさらに加速します。睡眠時間を確保し、規則正しい生活を意識しましょう。

4. 人付き合いのコツをつかむ

精神疾患は人間関係からのストレスで発症することが多いです。他人へ気を使いすぎていたり、相手に言いすぎてしまって落ち込んだり不安に思ったときは自分の行動や考え方を一歩離れて客観的にみてみましょう。自分にとってストレスにならないように相手と距離を置くなど工夫が大切です。

①～③に当てはまるかも？と思ったら…

1. 人に相談

一人で悩まず、家族や友達など相談できる相手を見つけましょう。身近な人に話を聞いてもらえると、心がラクになり早期に解決できるかもしれません。



2. 早めに受診する

専門の精神科医に診てもらいましょう。

治療には、休息をとる他に精神療法や薬物療法などがあります。

休息をとるだけで改善されない場合は、脳内の神経伝達物質のバランスの異常が原因かもしれません。身体の不調と同じように、心の不調も早期発見がとても大切です。

参考文献

- 1)細川大雅:対話で学ぶ精神入門-コメディカル・学生のために.医療コミュニケーションセンター,2018
- 2)斉藤英二:心の病気.株式会社西東社,2001
- 3)スーザン R.グレッグソン:10代のメンタルヘルス⑧ストレスのコントロール.精興社,2004

製作者：保健医療技術学部 作業療法学科 2年 2班

制作：2018年10月