



ほけせんだより 18号

志願のついで

大学生活とストレス(2)【ストレス反応の出現/気付き/対応】

平成13年10月16日

保健管理センター所長 井上 哲文

加筆者 塚越 昌幸

ストレス反応の出現と進展

ストレスに反復して遭遇すると、様々な状態が段階的に出現してきます。ストレス反応の病期分類の一つを紹介します。ストレス反応が高度化する前(下記分類の警告期あるいは遅くとも抵抗期の時期)にその存在に気付いて対応することが必要です。分類の疲弊期にいたると、自殺のリスクが高まります。

ストレス反応の病期	特 徴
充実期	気持ちが高揚し、能率良く勉学・仕事を遂行できる。
警告期(受動的反応)	疲れや体調不良を自覚し、行儀感が増えるとともにケルシミが増加する。
抵抗期(反発と抵抗)	興奮と脱力感が増えるものの、一方で、休んでられない心境になる。
疲弊期(病的状態)	疲れきって踏ん張りがきかず、自分で気持ちをコントロールできなくなる。集中力低下、物忘れ、茫然自失状態が増える。心身症やうつ状態に陥る。

心の異常にどう気付くか

大学生活におけるストレスによって引き起こされるストレス反応の存在に早期に気付くためには、自分自身、友人、教職員がこれに有用なチェックポイントを知り、常に意識レベルを高めておく必要があります。以下がそのポイントです。

- ① 就学行動におけるチェックポイント: 無断欠席・遅刻・早退・病欠の増加、学業怠慢・責任感欠如、ケルシミの増加、積極性欠如、整頓・後始末の乱れ、能率低下、理由の判然としない休学・退学希望など。
- ② 対人関係・外見におけるチェックポイント: 身だしなみ・服装のだらしなさ、動作の鈍さ、表情の乏しさ、周囲への無関心、呆然状態・考え込み・独り言・独り笑い、飲酒自制欠如、朝からの酒気帯び、全体的な暗い印象など。
- ③ 言動・態度におけるチェックポイント: 口数の減少、付き合いの悪さ、人を避ける様子、視線を恐れる様子、おこりっぽさ、行儀感、不平不満、周囲との対立など。
- ④ 身体的問題におけるチェックポイント: 不眠、頭重感、食欲不振、疲労感、体調不良感、薬の常用など。

裏面に続く



