



学生相談室だより

2025.5.12

【メンタルヘルスとは「心の健康」】

厚生労働省によると、精神疾患（こころの病気）を有する総患者数の推移は令和5年度時点で約603万人。日常生活の中で感じている「ストレス」や「不安」の多さが原因です。

テストの前などは、多少のストレスがあったほうが集中力とやる気が高まって、持てる力を発揮しやすいというよい面もあります。しかし、ストレスが大きかったり、長く続いたりしすぎると、こころだけでなく体の調子も悪くなってくることもあります。

心の健康が不十分だと、集中力や学習意欲が低下し、学校生活に支障をきたすことがあります。心の健康が保たれ、自己管理能力が育まれることにより、学業成績の向上や人間関係の改善にもつながります。



【ストレスの限界サイン】

「やる気がなくて何もできない」「疲れているのに眠れない」など心当たりがある方はいませんか。ストレスの限界サインは、気づかぬうちに見逃してしまう可能性もあります。

ストレスが限界に達した時に出る症状は「心」「体」「考え方」「表情」「行動」に分かれて出てきます。自分だけでは気づけない部分もあるので、周囲から心配されたときもストレスが限界に達した時の目安にしてみてください。

ストレスの限界サインを感じた方は、ひとりで抱え込まず、気軽に学生相談室を利用してみてください。



- ・イライラして焦っている。
- ・好きなことに興味が湧かない。
- ・やる気が出ない
- ・憂鬱に感じる。
- ・涙が出る。



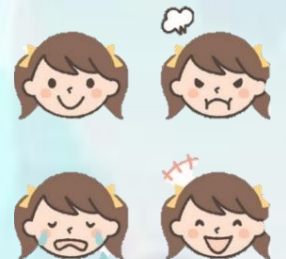
- ・「どうせうまくいかない」と考える。
- ・「自分は価値がない人間だ」と思う。
- ・罪悪感を感じている。



- ・疲れているのに眠れない。
- ・食欲がない。
- ・お腹の調子が悪い。
- ・ふらふらする
- ・動機がする。



- ・人との交流を避ける。
- ・身だしなみを気にしない。
- ・お酒やタバコの量が増える。



- ・笑顔が減る
- ・表情が硬くなる。
- ・無表情になる。