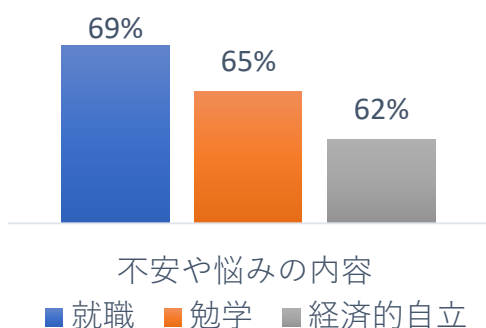


# 大学生活における不安と 自分でできる簡単な対処法

大学生活を送る中で、不安を感じる事はよくあるのではないのでしょうか。今回のニューズレターでは、大学生活ではどのような時に不安を感じやすいかを紹介し、自分でできる簡単な不安への対処方法を紹介いたします。

平成28年度学内広報の調べによると、**42.1%**の大学生が、過去6カ月の間に強い不安に襲われたと回答していることが明らかになりました。

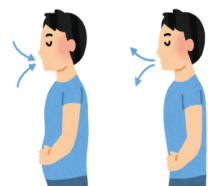


メンタルヘルスの症状	割合
強い不安に襲われた	42.1%
人と話していてとても緊張したり、不安を感じた	34.7%
やる気がなくなり、無気力状態（アパシー）になった	34.2%

次に、自分で簡単に実践できる不安への対処方を紹介します。

## ① 呼吸法

- ✓ 不安を感じている時は呼吸が早くなったりします。呼吸でリラックス状態に戻しましょう
- ✓ 3秒間息を吸い、2秒間息を止め、5秒間息を吐く
- ✓ 肩や胸での呼吸ではなく腹式呼吸をしましょう



Source: <https://jankland.com/fukushiki-kokyu>

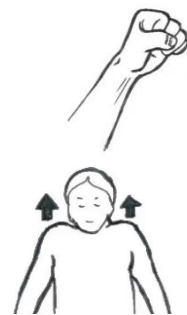
「呼吸レッスン」アプリで呼吸を整えられます



iPhone, Android対応

## ② リラクゼーション法（漸進的筋弛緩作法）

- ✓ 体の一部に「ぐっと」力を5秒間ほど入れて、一気に力を抜く。かの体の部位で試してみましょう。
- 手のひら：手を強く握る→手のひらを広げる
- 肩：肩を持ち上げる→肩がストンと落ちるように力を抜く
- 脚：椅子に座り、L字型になるように脚を伸ばす→脚をおろす
- 全身：手と肩と足を同時に行う



Source: <https://i.ytimg.com/vi/KpxSSHvWxQ/maxresdefault.jpg>

1日数回練習して、呼吸法とリラクゼーション法を習得してみてください。

# Student Support Room 学生サポートルームの ご案内

## ●○ よくあるご相談 ・ 学生サポートルームでできることのご紹介 ●○

- **「将来について迷っている」「進路を考えるにあたって自己分析をしたい」**  
→ ご自身の特徴を踏まえた進路選択を考えるため、カウンセリングに加えて、性格検査などの実施・結果の分析も可能です。
  - **「学業や研究がうまくいっていない」「ゼミ内や教員との人間関係で困っている」**  
→ 乗り越えていく道筋を見つけしていくため、お困りのことについてお話ししながら、相談員から助言したり一緒に検討したりすることができます。  
学生の方ご本人の同意なしに、サポートルーム以外の外部の方へ情報を伝えることは、原則としてありませんのでご安心ください。
  - **「たいした悩みではないかもしれないが、相談してもいいものか迷っている」**  
→ 学生サポートルームでは、1回のみで解決するご相談なども多数受け付けています。  
また、ご相談の内容やご希望に合わせて学内の他の相談機関などへのご紹介もできますので、まずはどうぞお気軽にいらしてみてください。
- 教職員の方へ  
「気がかりな学生について相談したい」などのご要望も承ります。  
お電話やメールでご連絡いただき、ご来室をお願いすることもあります。



## ◆◇ ご予約・お問い合わせ ◆◇

**メール、電話、直接来室** にてご予約ください。

※ 電話およびメールのみのご相談はできません。

【開室】 水曜（11時～17時 / 相談員：落合・浜村）

【所在地】 赤門総合研究棟6階 640号室

【連絡先】 Tel : 03-5841-0833 (内線20833) (水のみ)  
/ E-mail : [support-room@e.u-tokyo.ac.jp](mailto:support-room@e.u-tokyo.ac.jp)

【URL】 [http://www.e.u-tokyo.ac.jp/information\\_st/support-j.html](http://www.e.u-tokyo.ac.jp/information_st/support-j.html)



## For International Students

We provide support services in English. Please feel free to visit us or make an appointment by email or telephone.

【Open Hours】 Wednesday 11:00-17:00

【Location】 Akamon General Research Building 6<sup>th</sup> floor, #640