



春は変化の多い時期です。楽しいことも多いですが、仕事では新しい学生との関係や研究業績のプレッシャーなど、プライベートでは子どもの保育園や進学や就職などのストレスを感じることもあります。ストレスの感じ方は人によって異なり、強いストレスを受けながらもそれに気づくことができず、倒れるまで頑張ってしまう人もいます。今回は、自分自身のストレスと周囲の人の変化に早期に気づくチェックポイントを紹介します。

★セルフチェック 「3つの“イ”」

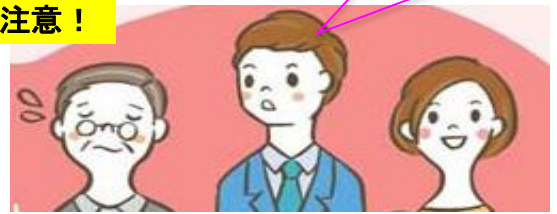
- ・眠れない（夜中や朝早く目が覚める）
- ・食べたくない（食べても「砂をかむ」ようだ）
- ・ダルイ（ヤル気がしない、疲れがとれない）



これらの症状が
2週間以上続くと要注意！

★周囲の人の3つのチェックポイント

- ・元気がない（ボーッとしている）
- ・口数が減った（笑わなくなった）
- ・仕事がかどらない（ミスが増えた）



★ライフ・イベントと不調になりやすい時期

ライフ・イベント	好発期間	特に注意が必要な時期
就職・転職後	1年以内	1～6ヶ月後
昇格・学部再編後		3～6ヶ月後
仕事内容や責任の変化後		
結婚、出産、引越等の生活の変化後		

「あれっ？」
と思ったら

「あれっ？」
と思ったら

★セルフケア

1. 早めに帰って休む or 休みをとる
2. 信頼できる人に話を聞いてもらう(カウンセリングを受ける)
3. 無理をしない(しばらく公私の活動を控えめにする)

★周囲のケア

1. 話を聞く(「疲れているみたい。どうしたの?」と聞く)
2. つなぐ(必要に応じて、相談窓口や受診を勧める)
3. 見守る(様子を見ながら、声をかけてフォローする)

《4・5月の相談日：原則、毎週金曜日》

4月：1日、8日、15日、22日、28日(木) 5月：6日、13日、20日

●相談申込（予約制）

京都産業大学 POST を参照してください。

●問合せ先

ダイバーシティ推進室（本館3階） 075-705-3125／内線 6121

