

自分で自分をいたわってあげよう

-上手に自分で自分をケアするために-

●学生のストレスあるある

新しい環境になって、
友達の輪の中に入るかなあ

単位が取れるのか心配

LINEの返信がない、
友達に嫌われているんじゃないかなあ

就活がうまくいかない、
自分は役に立たない人間なのかなあ



アルバイト先で怒られてばかりで嫌だなあ

●あなたは大丈夫？

- イライラしたり、すごくどきどきしたり、気分が沈むようなことはない？
- 何となく落ち着かなかったり、食欲がなかったり（すごくあったり）、眠れなかったり（寝過ぎたり）することはない？
- お腹や頭が痛くなったり、以前より汗の量が多いと感じたり、肩がものすごく凝ったりすることはない？

●自分で自分をいたわる時間を作ろう → 上手にセルフケア

自分の好きなことをする時間を取ってみよう

好きな本（マンガ）を読む、音楽を聴く、ゲームをする、スポーツをする、スポーツを観る、いつもとは違う道を散歩する、好きな物を食べる

身近な信頼のできる人に話をしてみましょう



ゆっくり、ゆったりする休憩の時間を取ってみよう

肩の力を抜いて、大きく深呼吸を試みましょう

お風呂にゆっくり入ってみよう
いつもと違う入り方をするのも1つです（入浴剤を入れたり、アロマをたいてみる）

学生相談室（20号館1階）

開室日：月曜日～金曜日10時～17時（月・水曜日は17時半まで）

電話：0721-24-1049

E-mail：soudanshitsu@osaka-ohtani.ac.jp