

## ● こんな状態はありますか？

- 体がだるい・重い
- ひどく疲れる
- 月経にまつわる不調
- 肩・腰・背中・関節・手足などが痛い
- 頭痛・腹痛
- 便秘・下痢 吐き気・嘔吐
- 胃腸の調子が悪い
- トイレが近い・尿が出なくなる
- 動悸・不整脈など
- めまい
- 息苦しいなど呼吸器の不調
- 肌の調子が悪い(かゆみ、荒れ、発疹など)
- 髪の毛が抜ける
- 体が思うように動かない・麻痺・けいれん
- 見る・聴く・触るなどの感覚がなくなる
- 重大な病気に罹るのではないかとこの恐れ



## ● こころが関わるからだの不調があります

左のような体の不調について、ストレスや精神的な疲れなど、心がかかっていると考えられる場合があります。

### ▶ 心身症とは…

発症や経過に心理的な要因が密接に関連する体の病気のことを言います。

### ▶ 身体症状症とは…

原因となるような体の病気は見当たらないのに、運動障害や知覚障害が生じる状態のことを言います。関連症群として、病気不安症、転換性障害があります。

### ▶ 精神症状が強い場合は…

気分の落ち込みや強い不安感などを伴う場合、うつ病などの可能性も考えられます。



## ● どう対処するか…

▶ 左記のような状態があるなら、まずは体の病気でないか調べる必要があります。症状のある部位を専門とする病院を受診してみましょう。学内では健康管理センターに相談してみましょう。

▶ 体に異常はないと言われたり、症状が改善しなかったりする場合は、心療内科や精神科も受診してみると、改善につながる可能性があります。



## ● なぜ、心身症になるの？

### ▶ 慢性的なストレス状況

- ・ 役割や仕事などの過剰な負担
- ・ プレッシャー
- ・ 人間関係のもつれ、トラブル
- ・ 親しい人との別れ
- ・ 価値観の崩壊
- ・ 地位や財産を失う など

### ▶ 心理的な特徴

- ・ 自分ではストレスに気づいていなかったり、ストレスであることを否定したりする。
- ・ 自分の気持ちに目を向けたり、言葉で表現したりするのが苦手。

## ● なぜ、身体症状症になるの？

▶ 心の奥底にある「助けて欲しい」「気にかけてほしい」というSOSや隠された気持ちを、体が代弁していると考えられます。

▶ 率直な気持ちや欲求を表に出すことができず、自分でも気づかないうちに心の奥底に押し込めてしまうところがあるかもしれません。



# 心と関わる体の不調 について

## 🌍 予防のために

- ▶ 体を大切にいたわることで、心も癒されます。また、心をケアすることで、体調もよくなることがあります。
- ▶ 体の不調が出ている時は、意識していなくても、心身が疲れていたり、頑張りすぎていたりするかもしれません。自分の体や心の状態を把握できれば、適切に休息を取り、過剰なストレスを避けることができます。
- ▶ そのために、自分がどんなことをストレスに感じやすいのか、またストレスにどんな反応をするのかを知っておくことは、役立つでしょう。今までのことを振り返ってみると、手がかりが見つかるかもしれません。
- ▶ 心身を整えるためには、生活習慣の見直しも大切です。睡眠時間の確保や、バランスのとれた食事、軽い運動、日課など、規則的な生活を心がけましょう。
- ▶ 自分なりの気分転換やストレス解消の方法を見つけておくのもよいでしょう。



## 🌍 学生相談室では…

- ▶ あなたご自身の心配なこと、気になることについて相談に応じています。
- ▶ 身近な人に関する心配なこと、気になることについて相談に応じています。
- ▶ 必要に応じて、医療機関など外部の治療・相談機関をご案内します。

プライバシーは固く守ります。



### ■ 京都女子大学 学生相談室 (Y校舎 地下1階) ■

(所在地) 〒605-8501  
京都市東山区今熊野北日吉町35  
(電話) 075-531-7075  
(時間) 月～金 9:00-11:10, 12:10-17:00  
土 9:00-12:00

発行：京都女子大学 学生相談室  
(2011年7月作成/2022年2月改訂)

京都女子大学  
学 生 相 談 室

