

# 学生相談室だより

春号（平成31年4月発行）No.16



春になり、みなさんにとってまた新しい1年が始まりました。期待や希望とともに、不安な気持ちでいっぱい…という人もいるかもしれません。そこで今回は、「不安」について、取り上げてみました。

## そもそも「不安」って？

心配や恐怖、またははっきりしない、気味の悪い心の状態。よくないことが起こるのではないかという感覚。

不安は、精神的な問題にとどまらず、身体症状をとともなうことが多いです。

ドキドキ

冷や汗

息苦しい

眠れない



心配や気がかりなことがある時、このような症状を感じることは、正常な反応です。ただし、

- ・原因がないのに生じる不安
- ・原因と不釣り合いに強い不安
- ・原因がなくなっても続く不安

には、要注意です。

不安は必ずしも病的なものではなく、適度な不安にはメリットもあり、計画的に行動する力になるとも言われています（不安だからこそ、対策をしようと思います）。

ただし、「不安でいっぱいでは行動できない」「毎日不安でつらい」というときは、不安に振り回されている状態だということ。

そんなときはぜひ、学生相談室をたずねてみてください。

お問い合わせ・相談予約

学生相談室：[gakuseisoudan@seiyougakuin.ac.jp](mailto:gakuseisoudan@seiyougakuin.ac.jp)

五橋（水・金）：393-4531、長町（火・木）：302-5850、中央（月）：217-0233