

学生支援 NEWS No.2 ストレスチェック

2020年6月2日

産業社会学部

新型コロナ感染拡大の影響により、入学直後の大学休講、オンラインによる授業再開で、大学に来れない状態が今も続いています。さらに外出自粛などで、日常生活も大幅に制限をされています。新入生のみなさんには、感染するリスクとともに、新たに始まった大学生活に大きな支障があったことと思います。

このようなリスクや支障は、個人にとって大きなストレスとなります。ストレスは、誰もが感じるものですが、その感じ方や対処の仕方によっては、時として心身に重大な影響を及ぼします。先日実施した学修・学生生活に関するアンケートの「入学前後からの約1か月半を振り返り、今現在の皆さんの感情や行動の状態がどのようなものであるかお答えください。(1.6~1.23)」の質問項目は、心理的ストレス反応尺度(SRS-18)と呼ばれる心理テスト(鈴木他,1997)であり、みなさんのストレスの程度を測定することができます。

※ストレスをセルフチェックしてみましょう

- ① 質問は全部で18項目ありますが、各項目の得点(4. その通りだ=4点)を合計してみてください。
- ② ストレス反応
18~27点: ストレス Low (低い)
28~39点: ストレス Mediate (ほどほど)
40~50点: ストレス Rather High (やや高い)
51~72点: ストレス High (高い)
- ③ ストレスが高い自覚症状があり、心身に不調を感じているようであれば、学生サポートルームや保健センターでカウンセリングを受けることができます。ストレスは適切に対処すれば、軽減させることができます。一人でストレスを抱え込まず、遠慮なく支援を申し出てください。
- ④ 今の状況は、非常にストレスがかかりやすい状況です。今現在、得点が低くても、何かをきっかけにストレスが高くなる可能性もあります。そのような場合も、遠慮なくサポートを申し出てください。

【相談先】

学生相談の総合案内 <http://www.ritsumei.ac.jp/drc/sougou/detail/>

学生サポートルーム <http://www.ritsumei.ac.jp/ssr/> 075-465-8174

産業社会学部事務室 mail:ss-help@st.ritsumei.ac.jp 075-465-8184

心理的ストレス反応尺度

鈴木伸一・嶋田洋徳・三浦正江他 1997 新しい心理的ストレス反応尺度(SRS - 18)の開発と信頼性・妥当性の検討 行動医学研究, 4(1), 22-29.

以上