

学生相談室だより

こんにちは。学生相談室です。秋学期がスタートしましたが、清泉祭の延期や遠隔授業の併用など with コロナの新しい生活様式が続きます。「落ち込むことが多くなった」「憂鬱な気分がする」「体もだるいし疲れやすくなった」などと感じていませんか。「〇月病」はすべての月に存在するようです。夏休みが明けて学校が始まる頃は、体調を崩しがちです。「夏バテ」とも言われますが、「9月病」の場合は心の不調を伴い、「10月病」は、だんだん日照時間が少なくなり寒くなることで、なんとなく憂鬱でだるい状態です。生活習慣を整え「食事・運動・睡眠」を見直して規則正しい毎日を過ごしましょう。では、対策や対処法をいくつかご紹介します。



○ バランスの良い食事をする

セロトニンが不足すると、脳の働きに不調が起こります。肉、魚、大豆、乳製品、卵などのタンパク質にはセロトニンの生成に必要な必須アミノ酸のひとつであるトリプトファンが含まれているので、過不足なく摂りましょう。



○ 適度な運動をする

適度な運動を習慣化することで心身に改善効果もたらされます。日光のもとで早歩きするだけでも大きな違いがあります。運動をすることで爽快感や活動的な気分も得られ、生活スタイルの改善にもつながります。

○ 話せる人に気持ちを聞いてもらう

ひとりで悩んでいると、気持ちが余計に落ち込んでしまいますよね。そんな時は、誰かに気持ちを話してみましょう。もし身近に自分の気持ちを話せる人がいないのなら、学生相談室で自分の気持ちを話してみませんか？ 電話や ZOOM を利用することもできます。

○ 朝の太陽の光を浴びる

自然の光に当たるのが大切です。太陽の光やそれと同等の光を浴びることでセロトニンが分泌され、体内時計を調整して生体リズムを整える効果があります。

○ やることの整理をする

課題など、やらなければならないことが山積みになっていると気分も憂鬱になってしまいますね。やることのリストを作成し、優先順序を付けて整理されると落ち込みや憂鬱感を緩和できます。

○ 良質な睡眠をとる

睡眠は、体の疲れだけでなく心の疲れも回復してくれる大切な習慣です。睡眠は「質」が大切です。寝る前はスマートフォンやパソコンなどは見るのを控え、しっかり睡眠をとるように心がけましょう。



	1限	2限	3限	4限	5限
月		○	○	○	○
火		○	○	○	○
水		○	○	○	
木		○	○	○	
金				○	

- ちょっとした相談から、体調・進路のこと等、どんな悩み相談でもOK！
- 学生相談室は予約なしで利用することもできますが、原則予約制です。
- 予約は保健室または教務学生部へどうぞ。
- 開室時間(○)以外でも相談をお受けできる場合があります。まずはご連絡ください。
- 対面による相談のほか、電話や Zoom による相談も行っています。