



学生相談室だより

日増しに涼しくなり、過ごしやすくなりましたね。学生の皆さんはいかがお過ごしですか？
今年の夏は、例年とは異なる夏となりましたが、皆さんがそれぞれ楽しく、またゆっくり過ごすことができていたらなあ、と思います。皆さんの夏の思い出話をぜひ聞かせてください♪

◆“季節の変わり目”に注意！

暑かった夏が終わり、気づけばもうすっかり秋ですね。季節の変わり目は、心身共に体調を崩しやすいとされています。秋から冬にかけてうつ症状が現れ、春先の3月ごろになるとよくなるというパターンを繰り返す(周期性)のが特徴の、“季節性感情障害(SAD)”という精神疾患もあります。

◆セルフチェック！

季節性感情障害の症状をもとに、季節の変わり目に起こりうる症状を挙げます。どのような症状が当てはまるか、セルフチェックしてみてください。自分自身を見つめ直すきっかけになれば、と思います。

- 意欲が低下している
- 倦怠感がある（例：ぐったりとして疲れやすい、体を動かすのがおっくうになる）
- 思考が進まない（例：集中力が低下している）
- 夜の睡眠時間の延長、日中の眠気の増加が同時に起きる
- 食欲が減退、あるいは亢進し、炭水化物を中心に食べ過ぎてしまう



◆対処法

これらの症状を引き起こす原因として、日照時間の変化によるセロトニンの減少と、個体の概日リズム障害(体内時計が狂っている状態)との関連が指摘されています。

<対処法>

・太陽の光を積極的に浴びる

→ 秋になると、日差しが短くなってしまうため、朝の時間を有効に使うことも大切！
朝少し早く起きてウォーキングやランニングをしてみるのも良いですね。

・栄養バランスの良い食事をする

→ セロトニン生成に必要なタンパク質やビタミン、ミネラルなどの栄養素を十分に摂取することが大切！また、規則正しい食生活は、生活習慣の見直しにもつながるのではないのでしょうか。

・部屋を明るくする

→ 自然の光により多く当たる必要がありますが、なかなかそうもいかない場合も…。
そんな時は、部屋の照明を明るいものに取り替えると効果的！



自分のところと体の変化に少し目を向け、息抜きしつつ、無理しすぎないようにしましょう！
学生相談室（@保健室）で気楽にお話ししてみませんか？ 後期もよろしくお願いします(^ 0 ^)

学生相談室からのお知らせ

◆10月の開室日

毎週木曜日(下記日程)に開室しています。

1日 8日 15日 22日 29日

- * 開室時間：10時～16時30分
- * 開室場所：保健室 ※ご希望があれば、ホワイトハウスも利用可能です
- * 学生相談室は毎週すべての学生の皆さんにご利用いただけます。ご自身の登校週でなくても、来室可能です。

◆予約の取り方

引き続きメールでの予約も受け付けております。

Mail: gakusei-soudan@tokyorissho.ac.jp

件名に「学生相談申込」、本文に下記の必要項目を入力してメールを送信してください。

<記入必要事項>

- ① 氏名・学籍番号
- ② 所属学科・専攻
- ③ メールアドレス
- ④ 相談希望日時（例：4月1日10時～）

※授業の時間や不可能な時間がわかっている場合はお書きください。

- ※メールは予約専用です。ご相談はお受けできませんので予めご了承ください。
- ※お返事にはお時間をいただく場合があります。