



学生相談室だより



ジメジメとした梅雨が明け、ようやく夏本番！前期は皆さんにとってどのような 3 ヶ月でしたか？
1 年生にとっては学生生活初めての長期休み。2 年生以上の皆さんにとっては学生生活最後の夏休みですね。あまり外出できない状況ではありますが、皆さんにとって充実した夏休みになりますように。

◆暑さと心の不調

暑い日々が続いていますね。暑さや、屋内と屋外の気温差によって身体がだるく感じたり、食欲がなくなったり、という方も多いのではないのでしょうか。この夏の暑さに曝され続けることは、身体の不調に影響を与えるだけでなく、心の不調にも影響を与えます。



<暑さが与える心への影響>

- ・暑さによる発汗などの不快感 ⇒ 集中力や判断力が低下、イライラ
- ・疲れや食欲不振などによる体のだるさ ⇒ 疲れがたまり、気分が下がる

先行研究では、昼から夕方にかけて疲労感が高まることが示されています。また、暑さによって体力が消耗してしまうことや、夏は開放的になり活動量も増えることから、自身が思っているよりも疲れが溜まってしまいます。このような夏の暑さによる疲労感が、身体だけではなく心の不調にも影響を与えてしまうことを少し意識しておきたいですね。

◆心も身体も元気に過ごそう！

さて、心も身体も元気に過ごすために、**熱中症予防**や**規則正しい生活リズム・食生活**が大切です。それに加え、**身体が暑さに慣れること**（暑熱順化/しょねつじゅんか）も重要なポイントです。身体が暑さに慣れることで、熱を逃がす熱放散がしやすくなるため、熱中症になりにくい状態になるそうです。

<暑さに慣れるために>

無理のない範囲で汗をかくことが大切です。
日常生活の中で、運動や入浴をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。

- 屋内**：ストレッチや筋トレ、入浴
例）オリンピックを観ながらストレッチ！
- 屋外**：ウォーキングやジョギング、サイクリング
例）階段を使う、少し遠回りして歩いて帰る

心と身体は密接に繋がっています。
最近何だかやる気が起きない、イライラする、等の心の変化は、もしかすると夏の暑さによる疲労感やだるさ、不快感が影響しているかもしれません。心の不調のサインに早く気づき、ゆっくり休むことや、リラックス時間を大切に、充実した夏休みを過ごしてくださいね。



学生相談室からのお知らせ

◆8 月・9 月の開室日

8 月 26 日* 9 月 23 日*・30 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。

*夏季休暇期間は閉室していますが、8 月 26 日は開室しています。

*9 月 23 日は祝日ですが、授業日のため学生相談室も開室します。

◆予約の取り方

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。