

学生相談室だより 春号



担当：金曜日カウンセラー
中嶋真由美

新年度がスタートして1ヶ月ちょっと経ちました。

新入生の皆さんは、初めての大学、通学、一人暮らし、学内外の人間関係…さまざまな変化があったことでしょうか。在学生の皆さんも、新しい授業や人間関係、就職活動など色々な場面で気を張ることもあったのではないかと思います。新生活に慣れてきたところに、今年は9連休という大型連休でしたが、皆さんどのように過ごされたでしょうか？

<心身の不調に気付く>

ゴールデンウィーク明けに、「なんとなく体調が悪い」「なんかやる気が出ない」という状態になることがあります。いわゆる「五月病」です。これは、正式な病名ではなく、医学的には「適応障害」や「抑うつ状態」などの病気と関係があるとされることが多く、新しい環境への適応がうまくいかず、心身の不調があらわれる状態のことを言います。

そのほかこんな症状も…

- ◆ 眠れない
- ◆ 意欲がわかない
- ◆ 体がだるい
- ◆ 食欲がわかない
- ◆ 何事も悲観的に考えてしまう など



この休みを使って、たまった疲れをリフレッシュできればよいのですが、休みが長すぎて、逆にペースが崩れた人もいるかもしれません。「朝起きれず授業に間に合わない」「大学やアルバイトを休みがち」など日常生活に支障が出る場合もあります。長引かせないためには、早めに心身の不調に気が付き、ストレスをためないように上手に気分転換することが大切です。「音楽を聴く」「運動をする」「たくさん笑う」など自分なりの対処方法をいくつも持っておくとよいでしょう。もし、上記のような症状が2週間以上続くような場合は、周囲の信頼できる人や、医療機関、学生相談室などのこのころの専門家に早めに相談しましょう。

<自分のペースをつかむコツ>

🌀 ゆっくり動くことを意識して

時々、自分の歩幅よりも速いスピードで、周りの世界が進んでいるように感じているときはありませんか？焦っていると、余裕がなくなり、「自分だけできていない」とマイナスな気持ちになりがちです。そんなときは、1回立ち止まって、大きくゆっくり深呼吸してみよう。そして、いつもよりゆっくり動くことを意識すると、次第に落ち着いてきます。それぞれペースは違うもの。あまり人と比べ過ぎないことも大切です。



🌀 スモールステップでいこう



五月病になる人の多くは、とても真面目で、「やるならばちゃんとやらねば！」と思う方が多いようです。ちゃんとやるということは、もちろん良いことですが、完璧にやろうとするあまり「これでよし」と思えずに何度もやり直しをしたり、逆に目標が高すぎるあまり、何も手につかなくなってしまうこともあります。目標を定めたら、一気に頂上を目指すのではなく、階段を上るかのようにスモールステップ（小さな目標）を作って進めましょう。

(参考資料：厚生労働省 HP「こころの耳」)

.....

学生相談室は、皆さんが大学生活をよりよく過ごせるようお手伝いするところです。どうぞ気軽に利用してください。とはいえ、誰かに相談することは、勇気のいることだと思いますし、時には話すことすらできないほど辛いときもあるかもしれません。そんな時は無理に話そうとしなくても大丈夫です。言葉にならない思いと一緒に共有するだけでもいいですし、少しずつ言葉にしてみることで、気持ちが整理できたり、少しすっきりするかもしれません。今年度から、学生相談室の開室日が増え、週4日カウンセラーがいます。いま、特に悩みがなくても、相談室がどんなところか知っておくだけでも安心かもしれません。見学だけでもOKなので、ぜひ一度足を運んでみてください。

木曜日が
増えました！

📍 開智国際大学 学生相談室 (2号館 1階 保健室となり)

【開室時間】 月曜:12時~17時 水曜:11時~16時 木曜日:12時~17時 金曜:11時~16時

【申込方法】 ①直接相談室か保健室に来室

②メール: soudan@kaichi.ac.jp

③電話 04-7167-8655 (保健室+教務学生課)

で予約できます。 ※2次元コードからも予約申込のメールが送れます⇒⇒

