

学生相談室だより 冬号



担当：中嶋真由美

季節の変わり目と心の状態



街が華やかに彩られる季節がやってきました。クリスマスのイルミネーションや年の瀬のイベントが街を明るくし、特別感が漂います。一方で、この時期は多くの人が忙しさを感じる時期でもあります。学生の皆さんは、冬休みに友だちと遊んだり、家族や親せきと過ごす計画を立てる人もいるでしょう。アルバイトや課題に追われている人もいるかもしれませんね。

そういう忙しさの中で、自分の身体や心の状態に気づくことが難しくなることがあります。そして、ふとした瞬間に感情があふれることがあります。例えば…

- クリスマスの話題をニュースで見た時
- 家族がご飯を食べているシーンをドラマで見た時
- 楽しそうな笑い声を聞こえてきた時
- 友人たちが楽しそうに集まっている写真を SNS で見た時
- 休日に一人で過ごしている時

これらの瞬間に、心がざわついたり、涙がこぼれきたり、胸がギュッと苦しくなったり、自分だけが「孤独」だと感じることもあるかもしれません。そんな時、どう対処すれば良いか考えてみましょう。



感情との付き合い方

- **自分の気持ちを認める**：感情を無理に抑え込まず、「今、私はこう感じているんだな」と言葉にしてみましょう。うまくまとまらないときは、それらを日記（紙でもスマホでも可）に書き出すのもおすすめです。書くこと自体が心の整理を助け、自己理解が深まります。
- **心を落ち着ける時間を持つ**：深呼吸をする、静かな音楽を聴く、温かいお風呂に入るなど、自分がリラックスできる方法を見つけましょう。日常の喧騒から離れ、心を落ち着ける時間を作ることは非常に重要です。

- **誰かとつながる**：信頼できる友人や家族に気持ちを話してみましよう。話すことで気持ちが軽くなることがあります。感情の変化が長引く時や強い孤独感を感じる時は、心の専門家がいる学生相談室や医療機関に相談してみるのも一つの方法です。
- **生活のリズムを整える**：睡眠不足はポジティブな感情を感じにくくし、ネガティブな感情を強めることがあります。心と体の健康は密接に関係しているので、十分な睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動を心がけましよう。



サポーターの存在

心がざわつき、落ち着かないと感じる時、「自分を大切にする」ということが何よりも重要です。孤独感や孤立感は、誰しもが経験する感情です。「孤独」を感じる時は寂しさを感じる一方で、自分自身と深く向き合い、内面を成長させる貴重な機会でもあります。好きなことをしたり、自分時間を満喫することで、心のバランスを取り戻すことができるでしょう。一方「孤立」を感じる時は、周りの人とのつながりが薄れ、ストレスや不安が募りがちです。信頼できる人や場所を見つけ、つながりを持つことが大切です。あなたの周りには、その関係性にかかわらず、実は、たくさんの**サポーター**や**サポーター予備軍**がいます。家族、祖父母、親戚、友人、バイト仲間、先輩、後輩、先生、これから出会う人たち…。そのほか、学生相談室や公的・民間の相談機関などもありますので、頭の片隅に覚えておいてくださいな。



♡ 学生相談室の案内 ♡

学生相談室は、皆さんが大学生活やこれからの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、いつでもお気軽に利用してください。

【場所】 2号館 1階 保健室の隣

【開室時間・担当】 月曜・木曜:12時～17時 (柿元)

水曜:11時～16時 (遠山)

金曜:11時～16時 (中嶋)

【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⇒

