



相談支援室だより Vol.03

2024.9

季節の変わり目は無理のないよう過ごしましょう

今年の夏は例年以上の猛暑でしたが9月中旬には肌寒く朝晩の気温差も大きくなってきました。季節の変わり目は、寒暖差により自律神経の働きが乱れ「なんとなくだるい」「イライラする」等、心と体の不調が出やすくなる時期でもあります。9月25日から後期授業が始まるに伴い、生活リズムを通常に戻したり、久しぶりに授業に出て課題に取り組む、他者とコミュニケーションを取るなど、充実感や楽しみを感じることもあれば心理的ストレスが生じることもあります。寒暖差により自律神経が弱ったところに、さらにストレスフルな状況が続くことにより心身の不調が自覚されやすくなりますから、新学期スタートからしばらくの間はスケジュールを詰め込まないようスロースタートを心掛けましょう。

最近2週間に、

「何かやろうとしてもほとんど興味が持てなかったり楽しくない」
「気分が重かったり、憂うつ、絶望的に感じる」ことが頻繁にあれば要注意！家族や友人、先生、大学職員、ウエルネスセンター、誰でも良いので話しやすい人にSOSを伝えてくださいね。

Three Good Things ~3つの良いことを振り返ろう~

Three Good Things (TGT) は、ポジティブ心理学的介入で用いられるセルフケアの一つで、夜寝る前にその日を振り返り、うまくいった出来事を3つ思い出し、それが起こった理由（自分が関与した）とともに書きだすという方法です。TGTを一週間続けると抑うつ気分の改善に効果があると言われています。一日を振り返り、普段通りにやれたこと、いつもやれなかったけれどできたこと等、良いこと探しをしてみましょう。

- ①朝にサラダを食べられた
- ②今日は全コマ出席できた
- ③夕飯の食器を洗い、片づけられた



ウエルネスサロンのご案内

長期休暇を除く平日（月）と（水）に開室しています。空きコマや昼休みに居場所としてご活用ください。修学や生活の困り事の相談もできます。

開室時間
9:30-13:00
14:00-15:30

予約不要♪
飲食可

