



学生相談室だより



2016年5月
学生相談室
第3号

皆さん、こんにちは。今年度も学生相談室から皆さんに向けて、こころに関する様々な情報を発信していきますので、どうぞよろしくお願いいたします。



「五月病」に要注意！



入学や進級などで新しい環境になると、人はその環境に適応しようと無意識に頑張るものです。しかし、その環境にうまく適応できずにいると、5月の連休明け頃からエネルギーが切れて、無気力になってしまうことがあります。これを、「五月病」と言います。入学当初は「勉強、サークル、バイトなど色々なものに挑戦しよう！」と張り切っていたのに、最近は「何だか大学に行くのがツライなあ…」という人はいませんか？他にも「しばらく就活を頑張ってみただけどうまくいかないから疲れてしまった…」とか「学年が変わったから、気合を入れて課題に取り組んでいたけど、段々やる気が落ちてきたなあ…」という人もいると思います。「五月病」は、誰にでもありえることですが、無気力な状態が続いてしまうと、気分が落ち込んだり、体調が崩れたりして大学生活に支障がでる可能性があります。心あたりのある方は、以下に挙げる「五月病」対策に取り組んでみてください。

① 規則正しい生活をする

何をするにも基本となるのが規則正しい生活です。早寝早起きとバランスのよい食事を摂ることで、気分も安定します。特に朝食は脳を目覚めさせるのに効果的なので、朝が苦手な人も簡単な朝食（バナナや野菜ジュースなど）は摂るようにしましょう。

② 気持ちを切り替える

今まで欠席をしたことがない人は、一度欠席しただけでも大学に行きづらくなってしまいかもしれません。しかし、続けて休めば休むほど、ますます行きづらくなります。「今日はしっかり休んで、明日から行こう」や「遅刻したけどとりあえず大学に行こう」などのように気持ちを切り替えることが大切です。できるだけ、大学生活から離れないようにしましょう。

③ 人と話をする

気分が乗らない時は誰にだってあります。友だちに愚痴を言ったり、先輩に相談したりして、気持ちを共有してみてください。気持ちを話すのが苦手な人は、休んでしまった授業の内容を聞いてみるだけでもOKです。また、教職員の皆さんに話を聞いてもらうのもアリですね。

④ 楽しみを作る

やる気が落ちている時に、やりたくないことばかりするのは大変です。時には、「今週乗り切れば、大好きなサッカーの試合観戦に行けるぞ」や「今日はカラオケでストレス解消だ」のように自分へのご褒美を用意して、やる気をアップさせましょう。

これらのことを試してみても、気分の落ち込みが長期間続いてしまった時や眠れない、食欲がない、疲れやすいなどといった身体に影響が出ている時は、ひとりで考え込まずにお気軽に学生相談室にお越しください。

<カウンセラー：若井・小池>



学生相談室の場所

津田沼校舎 1号館 2階 / 新習志野校舎 12号館 2階