



いつもの春・いつもと違う春

1. ようやく寒さが和らぎ始めたけれど…

この冬は、12月～2月がしっかりと寒く、冬らしい気候でしたね。ようやく少し寒さがゆるみ、冬の終わりが見通せるようになってきました。少し暖かくなると、体が少し楽になり、体が楽になると、気持ちもホッとすることと思います。厳しい寒さは、体温を奪い、命を危険にさらします。厳冬期には、生き物にとっては、体温を守って生き延びることが何よりも優先されるでしょう。そのため、動物によっては巣ごもり・冬眠する種もあります。人においても、寒い時期には活動性が落ちる、それとセットで気持ちも沈む、ということが起きやすく、冬季うつ病（季節性うつ病）という現象・概念もあります。学生相談室をご利用の学生さんらの中にも、毎年、冬季うつ傾向が強い人が多くいらっしゃいます。皆さんの中にも、いらっしゃるかもしれませんね。

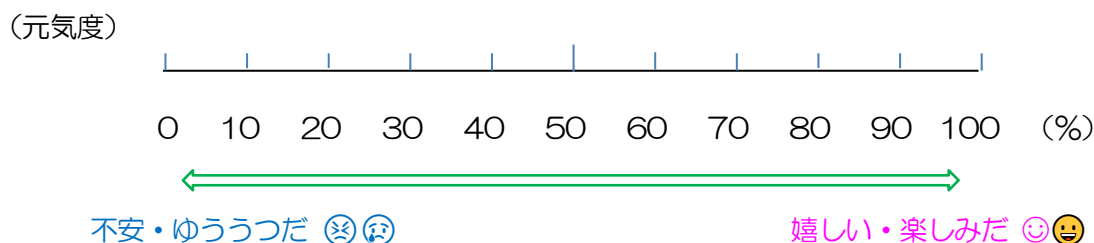
これから徐々に暖かくなっていくにつれて、まずは体がだんだん楽になって、少しずつ動けるようになっていくでしょう。動きやすくなると、気持ちも少し軽くなるはずですよ。

ところが今年は、冬の終わりになっても、新型コロナウイルスの猛威でまん延防止等重点措置が取られている上に、ウクライナで戦争状態が発生してしまい、そのような状況やニュースに触れると、どうしても気が重くなるのではないのでしょうか。

2. 年度末の時期が苦手な人は多い

また、春には、年度替わりという節目があり、私たちは社会から対応を求められますので、それがプレッシャーやストレスになって、抑うつ状態に陥る・続く人も、少なくありません。皆さんの中にも、うつ病というほどではなくても、年度末は憂うつだ、気が重い、不安だ…などを感じる人は、多いのではないのでしょうか？ 特に、卒業回生の人たちには、変化が大きい分、不安や憂うつも大きいことと思います。卒業する人も、3月31日まで本学の学生さんであり、学生相談室をご利用いただけます。

あなたの今年の年度替わりは、どんな感じですか？ 今の気分を評価してみましょう。



3. こころの安定のために

抑うつ状態（うつっぽい）のときには、物事を良いように感じられなくなる、ネガティブな気分

になりがちになる、という傾向が出ます。特に、自分自身のことをネガティブに思いやすくなり、自分は何もできない、こんな自分はダメだ、というふうに自分を責めたり追い込んだりする気持ちになることが多いです。それは、とてもつらい、悲しい気持ちですね。

そういう気分飲み込まれなよう、流されないよう、何とか踏みとどまって落ち着きを取り戻したい時には、どうしたらよいのでしょうか？ 次のようなご提案をしてみます。それは、確実にできる単純なことをしてみる、ということです。たとえば、次のようなことはいかがでしょうか？

- ❁ 呼吸法(5秒吸って、→ 2秒止め、→ 8秒吐き、→ 2秒余韻…繰り返す。)
- ❁ タッピング(指先で、顔、頭、鎖骨へん、腕、手の甲、おなかなどを、やさしくトントン叩く。)
- ❁ 足踏み(そっと立ち上がって、その場で足踏みする、部屋の中を歩き回る。)
- ❁ 白湯を作って飲む。
- ❁ 音読する(聖典、名言集、お気に入りの本など)
- ❁ 書写する(聖典、名言集、お気に入りの本や誰かの言葉など)

これらはいずれも、小さな労力で、すぐに、楽にできることです。いわば最小限のできることと言えます。「息ができて」「立てた」「歩けた」「お湯を飲めた」「言葉を言えた」「文字を書けた」…これら最小限のことができると確認すれば、「とりあえず、よかった」「とりあえず、大丈夫」と思えます。それが、小さな安心・自信です。それは、こころの安定の基礎に組み込まれていきます。

聖典の音読をおすすめしているのには、次のようなわけがあります。私たちはいま、自ら選んで、親鸞聖人の教えを建学の精神にする京都女子大学にいます。そして、仏教に身近に触れることができています。学生の皆さんは、お手元にある聖典を取り出して、試しにちょっと音読してみたいかがでしょうか？ 何百年、何千年の時の試練に耐えて、何万、何億の人々の間で受け継がれてきた言葉たちです。私/あなたも、ほんのひととき、虚心坦懐に、声を出して、その言葉たちを、そっと口にしてみます。大きな声を出せる人は晴れやかに、声の調子が悪い人はひそひそ声で。きっと、少し落ち着けることでしょう。心理学的には、仏教の聖典に限らなくても大丈夫です。何か他の書物や、名言などを口にしてみると良いです。小・中・高の教科書なんかも、すてきだと思います。その言葉たちを生み出した人のパワー、その言葉たちを愛してきた人たちのパワーが、目から、耳から、じんわりと沁みこんできて、私/あなたのものになっていきます。

【学生相談室の利用案内サイト】

<https://www.kyoto-wu.ac.jp/student/support/soudan/index.html>

