



冬を乗り切るために

1. 冬という言葉

師走に入り、冬至（今年は12月22日）に向かって日ごと日脚が早くなっており、いまが一年でもっとも暗い時期ですね。冬至を過ぎれば、今度は日脚が伸びて少しずつ明るくなっていきます。けれど、寒さは増して、つづく1月・2月は一年でもっとも寒い時期となります。暗い、寒い…そんな「冬」とは、どんな季節でしょうか？

冬 > ふゆ > 増ゆ（古語）> 増える …冬は、命が増える季節だそうです。冬眠する動物、冬枯れする植物…いずれも活動休止して一見死んだように見えますが、その状態で消耗を防ぎ、命を守り、ふたたび楽に動けるようになる春に備えているのです。

2. 後期の終わりに向かい…

授業回数に残り3分の1くらいになりました。学生さんでは、日々の授業課題のほかに、期末の試験やレポートが気になり始める頃かと思います。また、卒業回生・修了回生の人たちは、集大成となる論文作成や作品制作等を抱えておられることでしょうか。多くの人が、今学期の学業のゴールが遠くに見えてくる中、希望と焦りの入り混じる心境になってきつつあるのではないのでしょうか？

そんなふうに忙しい時なのに、動きづらい、やる気が出にくい、集中しにくい、疲れやすい、などの状態があって、作業能率が思うように上がらず、困っている人は多いものと思われます。それは、寒さと、暗さの、ダブルパンチを食らっている影響が考えられるからです。

3. 冬の体と心

寒いと、体が緊張して震え、不安を感じやすくなります。体を温めると、ホッとして気分がずいぶん楽になります。しっかり着込んで、暖房を適切に使って、温かい食べ物・飲み物をとって、おフロでは湯舟につかって、ぬくぬく、体を暖かくしましょう。

【保温のワンポイントアドバイス】

体の、「首」と名の付くところを保温しましょう。首、手首、足首をしっかりくるむと、全身を効率的に保温しやすくなります。マフラー、アームウォーマー、レッグウォーマーなどおススメです。

また、暗いと、気分が上がりにくい・眠けが覚めにくいなどのことがあります。明るい光を浴びることで、脳内でメラトニン（眠気をもたらす物質）が減少して、目が覚めます。また、脳内にセロトニン（心を安定させる物質）が増え、気分が沈みにくくなります。睡眠リズムを整える効果も考え合わせると、朝～日中に明るい光を浴びる「光浴」をするとよいでしょう。

【光浴のワンポイントアドバイス】💡🌻🌟

朝～日中に、明るい光（陽光でも電灯でもOK）を、30分以上浴びます。目から入った光刺激が脳に届き、上記のメラトニン（日中に減り、夜に増える）やセロトニン（増える）の分泌により影響を与えます。陽光や高照度光は直視しないようにします。逆に夜は照明を落とすと快眠につながりやすくなります。

寒い時には、体が、生命維持のために体温を上げようとがんばるなど、エネルギーをどんどん消費するので、疲れやすくなります。疲れがたまると、思うように動けなくなるので、不安になったり、自信をなくしたりして、落ち込みやすくなります。疲れをためないよう、こまめに休憩し、ケアしましょう。

4. できることをする できていることを褒める

心の安定を維持していくコツは、「小さなできることをする。できている小さなことを褒める」です。たとえば、横たわっていても、お腹をやさしくなでることはきっとできます。また、いつでも、どこに居ても、呼吸をすることはできています。いつも働いてくれている内臓たちを、褒めてあげましょう。

勉強の能率が落ちたら、とりあえず、その場で立ち上がる、伸びをする、歩き回る、ストレッチをする、など、簡単に体を動かしてみましょ。そして、体を動かせた自分を褒めてあげましょ。

5. ウツっぽくなったら…

冬は、いろいろな面で「ウツ」の好発期の一つです。ウツは、気分が落ち込み、思うように動けなくなるので、つらいものですが、これには、活動量を減らして、エネルギーの消耗を防ぐという意味があります。そう理解すると、ウツは、生き延びるための有用な反応とも言えます。

ウツっぽくなった場合も、どうか慌てないで、まずは「これ以上の消耗を防ごう」としてみてください。そのために、それまでの生活を少し振り返って、どこかに無理し過ぎている部分がないか、探してみましょ。そこから、生き方のバランスをより良くしていくためのヒントが見つかるでしょう。ウツは、生き方改善のきっかけにもなりえます。良い具合に環境調整できれば、ウツはゆっくと自然治癒に向かっていきます。

ウツが強い場合は、メンタルヘルスを診て下さるお医者さん（精神科・心療内科など）に相談すると良いです。ウツは、お薬を使っのコントロールが可能なものです。それは、現代人ならではの対処法です。病院に行く前のワンクッション、学生相談室でも相談をお受けします。また、学生相談室では、京都市近辺のメンタルクリニックの情報をご提供します。

🌸 学生相談室の利用案内サイト → <https://www.kyoto-wu.ac.jp/student/support/soudan/index.html>



6. 短めの区切りを目指していく

まずは、冬休みにたどりつきましょう。それから、冬休み明けを無事に迎えることを目指しましょう。その次は、今学期が終わる区切りを目指しましょう。その後の春休みも、きっとそれなりの過ごし方を作れるでしょう。その先の来年度も、きっと。…そのように、短めの区切りを意識し、とりあえずそこを目指してできることをやっていくとよいです。生きることは、その繰り返しです。どのように区切りを見つけ、何をしていくか、学生相談室でも一緒に考えます。

7. 学外で利用できる公共相談窓口 …年中無休の窓口も含まれます。

✿ 厚生労働省 Web サイト『まもろうよ こころ』（電話・SNS の相談先掲載）

→ <https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

✿ よりそいホットライン

→ <https://www.since2011.net/yorisoi/>

✿ いのちの電話（都道府県）

→ <https://www.inochinodenwa.org/lifeline.php>

✿ 京都市こころの健康増進センター

→ <https://kyoto-kokoro.org/>

✿ 性犯罪被害ワンストップ支援センター(都道府県)

→ https://www.gender.go.jp/policy/no_violence/seibouryoku/consult.html

8. おすすめの本

- ・竹内絢香(著)／鈴木裕之(監)、『万年不調から抜けだす がんばらないご自愛』、KADOKAWA、2022
- ・伊藤絵美(著)、『セルフケアの工具箱 ストレスと上手につきあう 100 のワーク』、晶文社、2020
- ・小林弘幸(著)、『図解 眠れなくなるほど面白い 自律神経の話』、日本文芸社、2020
- ・根本幸夫(著)、『65 症例から学ぶ 実用東洋医学-症状別によくわかる漢方薬・ツボ・食養』、池田書店、2008

