



## 秋冬のこころの健康のために

後期後半となり、紅黄の葉の色づきが進みますね。ご気分はいかがですか？

日本には彩り豊かな四季があり、私たちの生活・こころ・人生に、繊細な襞（ひだ）を織り込んでくれています。それはとてもすてきなことです。

一方で、四季の変化についていくのは、なかなか大変なことでもあります。季節の変わり目に体調を崩す、とか、気候が変わると気分が変わる、など、多くの人が経験するのではないのでしょうか。

あなたは、どの季節がお好きですか？ 暑いのと、寒いのと、どちらに強いですか？ 季節の得手不得手がはっきりとしている人と、年中あまり変調がない人と、個人差がありますね。

秋・冬は、寒く、暗い時間が長くなりますね。それにつれて、活動性が落ちたり、眠気が強くなったりする人が多いようです。学生さんでは、後期に欠席が増えたり成績が落ちたり…という調子の波がよく見られます。思うように動けなくなる、頭の働きが鈍る、つらい気分になる、というお話を、学生相談室でも毎年多く聴きます。

そういう季節に、卒業研究、進路選択、資格試験、その他のお仕事を抱える人は多いことでしょう。思うように捗らなければ、焦りますし、どんよりして、思い詰めやすくなる時期の一つと言えます。

何とかバランスを保っていくコツは、「**体ぽかぽか**」「**気持ちぬくぬく**」「**こまめに息抜き**」「**早めに相談**」です。

寒さは、疲れと不安につながりますので、体を冷やさないようにしてください。不調をがまんしたまま頑張り続けて、ギリギリの状態にまでならないようにしましょう。

おススメしたいセルフケアの一つは、**お散歩てくてく♪** です。大学の中や周辺を、てくてく。お家の周りを、てくてく。体を動かすので、「**体ぽかぽか**」になります。また、勉強や仕事からちょっと離れるので、「**こまめに息抜き**」の一つになります。

学生相談室では、不調への対処や、気分転換など、あなたに合う方法を一緒に探します。また、予約時間の中で、学業その他の課題への取り組みを応援するサポートもいたします。どうぞご利用くださいね。

【学生相談室の利用案内】 <https://www.kyoto-wu.ac.jp/student/support/soudan/index.html>

