

## No.1

## 「新生活に疲れを感じていませんか？」

みなさん、こんにちは。1年生の方は初めまして、駒沢女子大学・短期大学 学生相談室です。新年度が始まり、約2ヶ月が経ちました。みなさんは、新しい生活には慣れてきましたでしょうか？ゴールデンウィークでリフレッシュできた方もいるでしょうし、「ちょっと疲れたかも」「なんだかやる気がでない」「授業に集中できない」となんとなく心身の不調を感じている方もいるかもしれません。新入生に限らず、在校生も、新しい授業、様々な準備など、春はとにかく忙しいです。こなしていくには、相当のエネルギーを使い、疲れがたまってくると思います。年度の替り目はさまざまな環境の変化が生じることや気候の変化などで疲れやだるさを感じやすくなり、五月病と言われることもあるくらい、ストレスがたまりやすい時期です。

### 「こんなこと、ありませんか??」

#### 身体のサイン

- 食欲が落ちた
- 胃痛がする
- 呼吸が浅くなる、息苦しい
- めまいが起きやすい



#### こころのサイン

- 集中力が低下した
- やる気がでない
- イライラする
- 焦りや不安を感じる



もしもご自分のこころや身体にこうしたサインを見つけたら、以下に予防・改善の4つのポイントをご紹介しますので、良かったら、取り組んでみてくださいね。

#### ポイント① 生活を整えよう

不規則な生活は、人間が本来もっている体内リズムを乱すため、体の健康だけでなく、こころの健康を害しやすくなります。PCやスマートフォン、テレビのライトの刺激によっても体内リズムが崩れることがあります。

そこで、体内リズムを整える方法について、以下のポイントをご紹介します。

#### 体内リズムを整える方法について💡

##### ・就寝前にデジタル機器に触れることは避けましょう

→スマホ等を利用する場合、設定をナイトシフトやお休みモードに変えるのがお勧めです。



##### ・毎日決まった時間に起きる

→体内時計のずれをリセットできるカギは、「朝の光」です。起床後、カーテンを開けて、明るい光を浴びてみましょう。前日の就寝時間が遅くなっても、起きる時間は、できるだけ一定にしましょう。

また、朝食をとることも、体内時計のリセットに有効といわれています。



## ・簡単なストレッチで、身体をリラックスさせる

ストレッチは自律神経を整えてリラックス効果もあります。ここでは、簡単なストレッチ方法をご紹介します。

**体側を伸ばすストレッチ（難易度：★）** ☆腸にも刺激を与えることができ、便秘にお悩みの方にもお勧めです。

- ①両足を肩幅に開いて立ちます。
- ②両腕を頭の上に上げて、右手の先を左手でつかみます。
- ③息を吐きながら、状態を左に倒し、右の体側を伸ばします。
- ④息を吸いながら上体を戻し、体を上方向へ伸ばしましょう。
- ⑤つかむ手を反対に替え、左の体側も同様に伸ばします。



## ポイント② 趣味や好きなことに取り組もう

スポーツ、読書、料理、絵をかくことなど、自分にとって、ほっと一息つける心地よい時間をつくり、ストレスを発散しましょう。



## ポイント③ 友だちや家族など、周囲の人と悩みを共有しよう

友人や知人と話をすることで、不安やイライラした気持ちが整理されて、自ずと解決策がみえたり、アドバイスがもらえたりします。また、笑いによって、自律神経のバランスを整えたり、免疫力を正常化させたりする効果もあります。



## ポイント④ 自分の考え方のクセに気づき、自分に優しくなろう

疲れを感じる理由として、自分で自分を追い込んでしまっている面もあるかもしれません。自分の考え方のクセに気づいて、自分に優しくしてあげましょう。

### 自分への声掛け方法

例. 失敗してしまった場合の捉え方



新しい環境に適應するためには、たくさんのエネルギーを必要とします。ここでご紹介した対処法をやってみる元気もない方もいるかもしれません。それは「もう十分頑張ったから休みたい」という、こころと身体からのメッセージかもしれませんので、まずはゆっくり休んでエネルギーをチャージしてあげましょう。

今回ご紹介した内容を相談しながら取り組みたい方やご自身なりのこころのバランスの整え方を見つけたい方、「なんとなく誰かに話を聞いてほしいな」と感じている方は、「相談できる場所」として、ぜひ学生相談室をご利用ください。

### 駒沢女子大学・短期大学 学生相談室

☎ 042-350-7231 (学生相談室直通番号)

相談時間：平日 10:00~17:00

受付時間：平日 09:30~17:30

(木曜日のみ 10:00~17:00)

受付方法：学生相談室に直接来室、

または電話で予約



大学館（10号館）地下1階 保健室の隣