

## No.1

## 「大学生活、こんな不調はありませんか？」

みなさん、こんにちは。駒沢女子大学・短期大学・大学院 学生相談室です。

新年度が始まり、約3ヶ月が経ちました。前期も残すところあとわずか。試験が終わればいよいよ夏休みですね。

大学生は、授業や課題、アルバイトや友人関係、就職活動への不安、SNSで自分と他人を比べてしまうなど、実はたくさんのストレスに囲まれています。青年期にあたる大学生の時期は、アイデンティティを確立するために、「自分ってなんだろう?」と模索する期間なので、人間関係や周囲との比較に悩みやすい傾向があります。「友達といっても疲れる」「将来が不安」「なんだかやる気が出ない」…そんな気持ちになるのは珍しいことではありません。

### 最近、こんなことで困っていませんか?? こころの疲れサインチェック

- 眠れない/寝すぎてしまう
- 人と会うのがおっくう
- いつもより食べ過ぎてしまう、または食欲がわかない
- SNSを見ると落ち込む
- 好きなことを楽しめない



➡ 1つでも当てはまったら、こころが少し疲れているサインかもしれません。



🍀 大学生活は、楽しいこともあれば、不安や迷いを感じることもあります。疲れた時は少し立ち止まり、自分のこころとからだをいたわる時間を作ってみてくださいね。

次のページでは、今日からできるセルフケアをご紹介します。疲れのサインを感じた時は、ぜひ試してみてください♪

## 🌸 ポイント① 「なにもしない時間」を作ってみよう

頑張り屋さんほど、常に何かをしていないと落ち着かないことがあります。でも、意識的になにもしない時間を作ることも、大切な予定の1つです。

好きな飲み物を飲みながら、数分、ただぼーっとする時間を過ごしてみましょう。

その時は、一緒にゆっくり深呼吸するのがおすすめです。



### 深呼吸するときのポイント

4秒吸う → 6秒吐く を数回繰り返してみましょう。

身体の緊張が和らいで、不安や緊張が落ち着く効果があります😊

## 🌸 ポイント② その日にできたことを1つ思い出して、書いてみよう

「授業に出た」「朝起きた」「ご飯を食べた」など…

1日の終わりに、その日にできたことを書き出してみましょう。

どんなささいなことでも大丈夫です。

自分を責める時間を減らす助けになります。



## 🌸 ポイント③ 気持ちを書き出してみよう

もやもやした気持ちを頭の中だけで抱えていると、どんどん大きく感じる場合があります。

ノートやスマホのメモに、「私は今何が気になってる?」「本当はどうしたい?」と、頭で浮かぶままに書いてみると、気持ちの整理につながります。

## 🌸 ポイント④ SNSから少し離れる時間をつくってみよう

SNSでは誰もがうまくいっている部分を見ることになるので、自分でも気が付かないうちに、SNS疲れをしてしまうことがあります。他人の投稿を見て、「自分だけ遅れている気がする…」「みんな楽しそう」と思うことがあります。でも実際には、だれもが悩みや不安を抱えています。

比較しすぎて苦しくなったら、SNSから離れる時間を決めて一時的に距離を置いてみましょう。

たとえば、「食事中は見ない」「寝る30分前は閉じる」「通学中だけ見ない」など、小さなルールを作って行動してみましょう。

セルフケアを試してみても「気分がどうしても晴れない…」という時や、辛い時は一人で抱え込まず、学生相談室で向き合い方や対処方法などを考えていくことも方法の一つです。  
その他にも、悩んでいることや相談したいことがある時はぜひ学生相談室をご利用ください!



参考文献：(1)小林弘幸(2017). まんがでわかる自律神経の整え方 株式会社イースト・プレス

(2)大野裕(2003). こころが晴れるノート うつと不安の認知行動療法自習帳 創元社

## 🌸 駒沢女子大学・短期大学・大学院 学生相談室

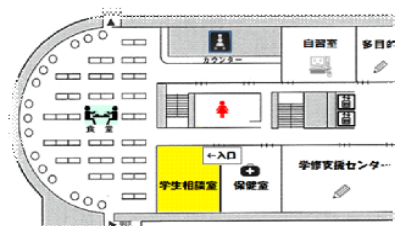
042-350-7231(学生相談室直通番号)

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

