

学生相談室だより vol.3

2011.7

女性はホルモンの影響を受けやすく、デリケートなんですね～
というのが前回のお話でした。そして今回は…

女性のこころとカラダ

～月経前のこころとカラダの変化～

月経前になると「普段と違って調子が上がらない」「なんかうまくいかない」など思ったことありませんか？



たとえば…

☆カラダの変化☆

顔やカラダがむくむ。肌荒れ・にきびができる・頭痛や頭が重い。首や肩がこる。腰痛がある。下腹部痛。下痢・便秘になる。吐き気がする。だるい・疲れがとれない。眠い・眠れない。

☆こころの変化☆

イライラする・やる気がなくなる。落ち込みやすくなる。不安になる。孤独感を感じる。くよくよ考える。緊張する。人に会いたくない。涙もろくなる。

そういう症状にはちゃんと名前があって、PMS (月経前症候群) といいます。だいたい生理の2週間前から生理2日目までに多いようですが、いかがですか。

変化の感じかたは人によってさまざまで、きっとここに挙げられていないこともあるかと思います。前回の相談室だよりで紹介したように、メモをとると自分の特徴がわかりやすいかもしれません。

また、こころとカラダの変化から『集中力がなくなったり、自分の気持ちを抑えるのがむずかしかったり、人に八つ当たりしてしまったり…』など、行動の変化もあるかもしれないですね。

自分のこころとカラダに耳をすまして、自分自身で変化があることに気づくこと、感じる事が大事なのです

そうすると自分にあった疲れのほぐし方やリラックスの方法を、自分自身を知ることができるかもしれませんよ。

学生相談室は、夏休み中でも相談することが可能です。
ぜひ一度、訪ねてみてくださいね。

