



学生相談室だより(秋号)

学生の皆さん、こんにちは。

学生相談室です。今年の夏はとても暑くて疲れがたまっているという方はいませんか？

身体の疲れがあると気分が下がっているなど感じることもあるかもしれません。

近頃こんなことはありませんか？

- 「イライラしたり怒りっぽくなる」
 - 「気分が落ち込んで、やる気がなくなる」
 - 「人づきあいが面倒になって避けるようになる」
 - 「肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる」
 - 「寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める」
 - 「食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎてしまう」
 - 「下痢したり、便秘しやすくなる」
 - 「めまいや耳鳴りがする」
- ⇒もしかしたらストレスのサインかもしれません！



ストレスが全て悪いわけではありません。ですが、増えすぎると身体も心も疲れてしまいます

ストレスとうまくつきあうことが大切です

(参考文献) [こころもメンテしよう ～若者を支えるメンタルヘルスサイト～](#) | 厚生労働省



心と体を整える方法(例)



- 散歩やストレッチ
- 好きな音楽を聴く・ドラマを観る
- お風呂にゆっくり入る
- できていることに目を向ける
- 誰か信頼できる人に話してみる ⇒悩みを整理できる・新しい視点

(人に悩みを相談することは弱いということではありません)

いかがでしたか？何か少しでも参考になってくれたら嬉しいです。それでも何かいまひとつスッキリしない…と思った時は、ぜひ学生相談室にいらしてください。どんな些細なことでも構いません。一度、お話に来てみませんか？いつでもお待ちしております！

☆学生相談室 開室日時☆

【火・水・金】10:00～17:00

※長期休暇中は開室時間が異なります※(10:00～14:00)

Teams でのビデオ通話による面談も受け付けています。

《相談予約窓口》

保健室：TEL 078-591-3790

Mail hokensitu@kobe-shinwa.ac.jp