



学生相談室だより

秋の気分の落ち込みとセルフケア

秋は日が短くなり、気温も下がることで少し気分が落ち込みやすい時期です。集中力が続かない、やる気が出ない、なんとなく憂うつ…そんなサインを感じる人もいるかもしれません。心と体をやさしく整えるセルフケアを取り入れながら、秋を心地よく過ごしてみませんか。

光と体温で リズムを整える

朝起きたらカーテンを開けて朝の光を浴びると、体内時計が整いやすくなります。また、体を温めることも大切です。ぬるめのお風呂にゆっくり浸かる、温かい飲み物を飲むなど、冷えを防ぐことで心もリラックスしやすくなります。



今月のプチ心理学コラム 「季節性うつ」

秋から冬にかけて気分の落ち込みが続く場合、「季節性うつ（季節性情動障害）」の可能性もあります。日照時間の減少が脳内のセロトニン分泌に影響することが知られています。朝の光を浴びる、適度な運動をする、生活リズムを整えることが予防になります。

ちょっとした 楽しみを作る

気分が落ちやすいときこそ、日常の中に小さな楽しみを取り入れましょう。秋限定のスイーツを食べる、読書や音楽を楽しむ、紅葉を見に出かける…心が喜ぶことを意識的に増やしていくと、気持ちが前向きになります。

学生相談室の利用のしかた

原則として予約制で無料。1回50分です。

大学HPから自分の都合に合わせて予約ができます。

予約の時間を守り、キャンセルの場合は事前にご連絡ください。

相談内容はしっかりと守られます

学生相談室で相談した内容について、相談者の許可がない限り、第三者に知らせることはありません。

ただし、問題解決のために必要と判断された場合には、相談者の許可を得た上で、必要な範囲内で情報共有を行うことがあります。

※自分や他者を傷つける恐れがあると判断された場合には、相談者を守るために、相談者の許可なく情報共有を行うことがあります。

所在地



開室時間

曜日	担当名	開室時間
月	原田 悠紀	10:00～17:00
火	平野 大心	10:00～17:00
水	原田 悠紀	10:00～18:00 ※長期休み中は 17:00まで
木	閉室	
金	平野 大心	10:00～17:00

開室時間は、変更になる場合があります。
予約フォームから確認してください。

学生相談室HP

学生相談室についての
詳しい情報はこちら



平野カウンセラー

火曜日・金曜日担当

予約フォーム



原田カウンセラー

月曜日・水曜日担当

予約フォーム

