

# 学生相談室だより

いよいよ夏休みが始まりました。毎日、暑い日が続いていて、もうすでに夏バテなどしていませんか。夏は身体も疲れやすい季節ですが、知らず知らずのうちに心も疲れていることがあります。

## ◇◇◇◇◇◇ 「夏のしんどさ」って、心にもあるんです ◇◇◇◇◇◇

夏になると、こんなことはありませんか？

- ✓ なんとなく元気が出ない
- ✓ ちょっとしたことでもイライラする
- ✓ 寝つきが悪い・何度も目が覚める
- ✓ やる気が出なくて、何も手につかない



これ、もしかしたら「心の夏バテ」かもしれません

### なぜ心も夏バテするのか

#### 1. 自律神経の乱れ

暑さに対応するために体温調節を行うが、フル稼働してバランスが崩れる

#### 2. 睡眠不足

暑くて眠れない、何度も目が覚める…という状態が続くと睡眠の質が下がる

#### 3. 「楽しんでいる人」との比較

SNS等で夏を楽しんでいる投稿を見ると、「自分は何もしていない…」と取り残されたように感じてしまう

朝起きてすぐカーテンを開け、太陽の光を浴びることで、体内時計が整い、気分もすっきりします。そして夏は「楽しまなきゃ」と無理をしがちです。スマホや SNS を少しお休みして、ぼーっとする時間をとることも大事です。

## ✿.....✿ 夏季休業中の相談室開室状況 .....✿

8月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

- 休み中も学生相談室は開室しています。
- 東口キャンパス相談室は閉室していますので、上野キャンパス相談室をご利用ください。
- カレンダーの黄色の日は開室しています。事前に予約をしてご利用ください。
- 夏休み中の予約は、学生支援部にお電話でお願いします。

TEL:026-295-1312

9月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

- 対面による相談のほか、電話や Zoom による相談も行っています。
- ちょっとした相談から体調・進路・対人関係など、様々な相談をお受けしています。

 開室日 (10:00~16:00)