

学生相談室だより



秋学期が始まり１ケ月が過ぎました。10 月上旬までは、昼間も「まだ夏？」と錯覚する程の暑さが続きましたが、ようやく朝夕は「寒い！」と感じる季節になりましたね。寒暖差も大きく、上着やカーディガンが手放せません。秋の深まりを感じる一方で、「なんだか疲れがたまっている･･･」と感じている人も意外と多いのではないでしょうか。これは「秋バテ」と呼ばれるもので（俗語ですが）、秋になっても夏バテのような不調が続いてしまう状態を指します。

この主な原因は大きく分けて三つあります。一つ目は、夏の冷房や冷たい飲み物によって、**胃腸機能が低下**していること。二つ目に、例年以上に猛暑が長引き、さらにこの時期の秋雨前線など気圧の変化が激しく、**自律神経が乱れやすい**こと。そして三つ目は、日照時間が短くなる秋は、脳内物質であるセロトニンの分泌が減少し、**睡眠状態も不安定**となることです。



＊＊＊自分でできるこころとからだのケア＊＊＊



【あたたかい汁物をとろう】

野菜たっぷりの味噌汁やコーンスープをおすすめします。インスタント味噌汁にプラスネギやわかめで、細胞も活性化します。信州のいろんな味噌を試してみてください。もちろん朝食もしっかりとりましょう。

【お風呂タイムでリラックス】

毎日の入浴をシャワーだけで済まさず 38℃～40℃のぬるめのお湯にゆっくりつかり、より副交感神経を優位にしましょう。体と心がほぐれて質の良い睡眠にもつながります。



【太陽の光を浴びよう】

日中はできるだけ太陽の光を浴びましょう。体内でセロトニンが増加し、睡眠の質の向上やイライラの爆走を抑えてくれます。朝起きたらまず、カーテンを開ける習慣をつけることも、おすすめです。

涼しくて快適な秋ですが、「なぜが気力がわかない」「朝起きるのがつらい」「人と会うのがしんどくなってきた」など、心やからだの SOS かな、と感じたら、一人で抱え込まず遠慮なく学生相談室にお声かけください。

学生相談室のご案内

原則、予約制です。ただし、緊急の場合は迷わずお越しください。
相談は原則対面ですが、必要に応じて Zoom または電話でも対応します。

上野	キャンパス	東口
聖心館 1F 保健室隣	相談場所	医務室隣
月・火　9:00～17:00 水・木 10:00～16:00 金　9:00～17:00	開室日時	月　10:00～15:00 ※開室時以外でも相談をお受けできる場合がありますので、お気軽にお問い合わせください。
保健室 026-295-1371 学生支援部 026-295-1312 ※上野キャンパスのみ 予約申込フォーム QRコード→	申込先 窓口・電話で 予約受付 (9:00～16:30)	事務室 026－219－1650 ※上野キャンパス保健室でも予約出来ます



詳しくは大学 HP をご覧ください。

