



## 学生相談室だより

第41号

2021. 5. 19発行

風が肌に気持ちいい季節になりました。スポーツ、読書、芸術、……。楽しみが多い季節です。カウンセラーからのメッセージで新しい何かを感じることができるといいですね。

### カウンセラーからひとこと

👉『疲れのサインが出ていませんか？』👉

深井 薫（月曜日担当）

新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。

ここ三ツ山では、新緑が一番輝く季節を迎えました。今年もまた、ゴールデンウィーク前後には、新型コロナウイルス感染予防対策として遠隔授業となり、みなさんも家にいることが多かったはずなのに、疲れていたり、つらい気持ちを抱えている人はいらっしゃいませんか？

朝起きられなかったり、食欲がなかったり、いつもやっていることに意欲がわかなかつたり…など、疲れた時やつらい時に、こころと身体がサインを出していることがあります。レポートなどの課題に対し、やる気が起きなかったり後回しにしていたり、大学に行こうと思っても足が向かない…など、それが疲れのサインかもしれません。状態によっては、休養が必要となる場合があります。

いつもと違う自分に気づいたら、まずは、ダメ出しをせずに、こころと身体に何が起きているのかを整理しましょう。信頼できる友人や家族、先生に相談するもよし、学生相談室でも、あなたの気持ちを受け止めて、解決に向けたお手伝いをしていきたいと思います。

👉コロナ禍の中で、免疫力を上げるには？👉

川浪 由喜子（火・水・金曜日担当）

昨年度は、新型コロナウイルスで大変な1年でしたね。でも、なかなか収束が見えず、今年もこの問題といかに付き合っていくかは、大きな課題になってくるのでしょうか。そんな中、幸せホルモンとも呼ばれるオキシトシン研究の日本での第一人者である高橋徳先生（統合医療クリニック徳院長）は、一般的に言われている予防策に加えて、免疫力を上げることが大切と言われています。看護師をしている友人も、「結局免疫力の問題だから」とよく言っていますが、これはコロナに限らず、病気一般に当てはまることですよ。

オキシトシンは、自律神経を調節して免疫力を上げる働きがあり、それを増やすために必要なこととして、高橋先生は「いい景色を見る、いい音楽を聞く、おいしい食事をする、感謝や思いやりの気持ちを抱く」などをあげていらっしゃいます。一般的にスキンシップやペットと触れ合う事などもいいと言われますが、コロナ禍の中、それらは難しい面も出てきていると思われそうですし、不安やストレスが大きくなっている中で感謝や思いやりを持つ余裕なんてないと思われる方達もいらっしゃるかもしれません。そういう方達は、ネガティブな思いや気持ちを学生相談室にお話しに來られませんか？

👉声に出してみる👉

浅香 佐輝子（木曜日担当）

コロナ禍が始まって1年、また新たな学期を迎えました。

昨年度は急に対面授業がなくなり、外出にも神経を使い、1人暮らしだと誰とも会話をせず過ごす日々もあったと思います。外とはLineやメール等で気軽に連絡が取れるので、家で新しい事をはじめたり、少しのんびりしたり、新しい生活様式に適用するために色々工夫をして上手に過ごされた方もおられるのではないのでしょうか。

しかし、外活動が好きな方や、もともと1人の時間を過ごすことが好きな方でも「こもること」を強いられると、自分が感じている以上に意外とストレスが掛かっています。

そういう時には、たまには文字だけの会話ではなく、電話やビデオ通話で声に出して、親や友人と話しをしてみませんか？…こんな簡単なことを？と思うかもしれませんが、人は誰かと声に出して話す事で、安心感を得られたり、気持ちの発散につながったり、自分の本音に気付く事ができます。

今年度は、もう少し暮らしやすくなることを祈りますが、もしも心の疲れを感じている方がおられましたら、学生相談室を尋ねてみて下さいね。