

石巻専修大学

臨時号

～学生相談室だより～

この頃やる気が起きない…ゆううつ…

もしかしたら…

ウインター・ブルー？

「なんだか物悲しい」「やる気が起きない」「気持ちが晴れない」・・・
ずっと続くようなら「ウインター・ブルー」（季節性うつ病（季節性感情障害））
かもしれません。

《ウインター・ブルー》チェックシート

- ◇訳もなく気分が落ち込む
- ◇やる気が出ない、気力がない
- ◇人と会うのがおっくう
- ◇何事も楽しめない
- ◇寝ても疲れが取れない、日中も眠い
- ◇甘いものをつい食べすぎてしまう

**3つ以上あてはまる、
あるいは3つ以下でも以
前と変化の割合が大きい
項目があればウインター・
ブルーの可能性がります**

原因は

☞ 秋から冬にかけて日照時間が短くなり、日照量が減ると「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンも不足し感情がうまくコントロールできないなど、うつ状態に陥りやすくなります

気になったら早めの相談が大切です！
相談先は次のページで確認してください

☆いつもの生活に少し工夫を加えてみましょう！

朝日を浴びる

朝起きたらカーテンを開けて、朝日を浴びると体内時計にスイッチが入ります。休日も同じ時間に起きて体内時計にスイッチを入れてからまた寝るとリズムも崩れずに体調も維持できるようになります

外出してからだを動かす

生活リズムを整えるには日光を浴びる事が大切です。通学に歩く、キャンパス内の移動は外に出る、休日にもコンビニで買い物するなど、用事をつくり日差しを浴びる事と階段を使う等して体を動かすようにしてみましょう

おかず中心の食事

甘いものや炭水化物を摂りすぎて、過食になってしまいがちです。栄養も不足するため、おかずを充実させるようにしましょう。肉や魚、野菜、豆類を中心に摂ります。朝食の菓子パンを納豆ご飯に変える、おやつチョコをナッツに変えるなどできることから取り組んでみましょう。

☆さらにつけ加えるとばっちり！

好きなことを楽しむ

忙しすぎたり、なんとなくだるくて、好きなこと忘れていませんか？好きなことを思い出して自分の心にプレゼントするつもりで、時間を取ってみましょう！

ゆっくりと湯船につかる

湯船につかっていますか？深部体温が上がると免疫が活性化して、自律神経が整います。睡眠の質も上がると言われています。入浴剤を楽しむのも良いかもしれませんね

☆少しでも気になったら一人で抱え込まず、相談しましょう！

学生支援相談センター 0225-90-9000

保健室 0225-22-7719

学生相談室 0225-22-7713（内線 2241）

E-mail : gakuseisodan@isenshu^u.ac.jp

（記 学生相談室カウンセラー 樋口 てい子）