

## ～最近、ちょっと疲れを感じていませんか～

新学期が始まって1か月が経ちましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。ゴールデンウィークでリフレッシュできた方もいるでしょうし、4月から大きく環境が変化する中で「ちょっと疲れたかも」「なんだかぼーっとしちゃうな」と感じている方もいるかもしれません。年度の変わり目はさまざまな環境の変化が生じることでストレスが溜まりやすく、俗にいう「五月病」になりやすい時期です。

### ◆5月病のサイン◆

#### こころのサイン

- ・憂うつになったり不安になりやすい
- ・焦ったり落ち着かない
- ・イライラしやすい
- ・学校に行くのが億劫
- ・何もしたくない…など

#### からだのサイン

- ・胃痛や胃に不快感がある
- ・めまいが起きやすい
- ・呼吸が浅くなる、息苦しい
- ・食欲がわからない、食べすぎる
- ・眠りが浅いなどの不眠…など

五月病の予防・改善には、ストレスを溜めない工夫を行うことが大切です。以下に、予防・改善のポイントを紹介しますので、できる範囲で取り組んでみてくださいね。

#### ポイント1 『趣味や好きなことに取り組もう！』

写真、絵、散歩、スポーツ、音楽、料理、創作など、ご自身が楽しいと思うことであればなんでもかまいません。「楽しいな」「心が軽くなる」と思うことに取り組むことで、積極的にストレスを発散しましょう。

#### ポイント2 『友達や家族など、周囲の人と悩みを共有しよう！』

悩みがある時には一人で抱え込まず、同じ境遇の仲間と悩みを共有したり、信頼できる相手に今感じていることを話してみましょう。悩みが解決しなくても、言葉にするだけで心がほぐれることもあります。

#### ポイント3 『生活を整えよう！』

不規則な生活や栄養バランスの偏った食事が続くと、心身の不調を引き起こしやすいと言われています。そのため、起床・就寝の時間を整えたり、栄養バランスのとれた食事を心がけることも大切です。また、ジョギングやストレッチなどの軽い運動を日常に取り入れることもおすすめです。

今回ご紹介した内容を相談しながら取り組みたい方やご自身なりの心のバランスの整え方を見つけない方、「なんとなく誰かに話を聞いてほしいな」と感じている方は、是非学生相談室をご利用くださいね。

#### 帝塚山大学学生相談室 対面相談・電話相談

開室時間：月～金曜日 9:00～18:00（試験期間中・休暇期間中は9:00～17:00）

<文学部 経済経営学部 法学部> 東生駒キャンパス Tel. 0742-48-9286

<心理学部 現代生活学部 教育学部> 学園前キャンパス Tel. 0742-41-4860

