



秋冬のこころと体のお話

後期後半となり、紅黄の葉の色づきが進みますね。ご気分はいかがですか？

日本には彩り豊かな四季があり、私たちの生活・人生・こころに、繊細な襞（ひだ）を織り込んでくれています。それはとてもすてきなことです。

一方で、四季の気候・環境の変化についていくのは、なかなか大変なことでもあります。日照時間・気温・湿度などが変わると、それに連動して、体調や精神状態が変わるということは、珍しくありません。季節の変わり目に少し体調を崩すことは、ほとんどの人が経験するのではないのでしょうか。しばらくすると適応し、ふたたび安定しますね。

あなたは、どの季節がお好きですか？ 暑いのと、寒いのと、どちらに強いですか？ 季節の得手不得手がはっきりとしている人と、一年中あまり変調がない人とあり、個人差が大きいですね。

一般的に、寒くなると、元気が落ちて抑うつ的に（うつっぽく）なる人が多く見られます。心身の動きが鈍り、思うように動けなくなる、頭の働きが鈍る、つらい気分になる、というお話を、学生相談室でも毎年たくさん聴きます。今年もいま、増えています。寒さは、体にも心にもこたえます。（逆に、キリリとした冷たい空気が好きで、気分が冴えるという人もあります。）

そういう季節に、卒業研究、進路選択、資格試験、その他の仕事を抱え、取り組まねばならない人も多いことでしょう。追い詰められたり、思いつめたりしやすくなる時の一つだと言えます。

何とかバランスを保って乗り切っていくコツは、「**体をぽかぽか**」「**気持ちをぬくぬく**」「**こまめに息抜き**」「**早めに相談**」です。不調をがまんしたまま、ギリギリの状態でがんばり続けしないでくださいね。

”うつ”をはじめとする、こころの病気について、もう一度おさらいしてみましょう。いろいろありましたね。

⇒ <https://www.kyoto-wu.ac.jp/student/support/soudan/rhnb30000000326j-att/a1617149275075.pdf>

学生相談室では、不調への対処や、気分転換など、あなたに合う方法をご一緒に探します。どうぞご利用くださいね。

⇒ <https://www.kyoto-wu.ac.jp/student/support/soudan/index.html>

