



学生相談室便り

2024 年度・春号



最近、ホッと一息、ついていますか？

新年度が始まって、1ヶ月がたちました。みなさん、いかがおすごしですか？

特に1年生のみなさんは、初めてのことがたくさんあった1ヶ月だったのではないのでしょうか。大学の授業、新しいクラスメイト、1人暮らし、アルバイト、サークル、などなど・・・ワクワクするような楽しいこともある半面、緊張したり、戸惑ったり、不安になったりすることもたくさんあったのではないかと思います。

新年度は多かれ少なかれ、環境や人間関係が変わったり、新しいことが始まったりする季節ですよね。その分ストレスも多くなりがちです。また今年は暑かったり寒かったり、寒暖差も激しいですから、体調も崩しやすくなっています。つつい頑張ってしまうですが、ちゃんと休んで心身を整えることも大切ですよ。



～「五月病」の傾向と対策～

「五月病」という言葉はみなさんご存じですよ。ゴールデンウィークが終わった辺りから、どうも身体の調子が悪い、やる気が出ない、何をやっても楽しくない、といった症状に陥ってしまうことをいいます。まさに今がそのタイミング、というわけですが、みなさん、大丈夫ですか？

五月病の原因としては、環境の変化によるストレス、が考えられます。あたらしい学校、新しい職場、新しい人間関係などなど・・・その環境に早くなじまなければ！と気を張っていたり、慣れない環境に疲れてしまったり。また環境が変わることで生活リズムも変えざるを得なかったり。その変化が自分にとって良いものであったとしても、変化は心身にとって大きなストレスとなり、知らず知らずの間に蓄積しているものです。

また、期待と現実とのギャップを感じている人もいられるかもしれません。入学して「さあ、これから頑張るぞ！」とやる気と希望に胸を膨らませていた4月。でも、想像していたキャンパスライフと現実とは全然違って、期待を裏切られた気分になって落ち込んでいるという人もいられるでしょう。

では、不調を感じたらどうすればいいのでしょうか？

まずは、自分にとって何がストレスになっているかを把握しましょう。不安や不満に思っていることなどをノートに書き出したり、スマホにメモしたりする、また信頼できる人に話を聞いてもらう、といった方法があります。自分の頭の中だけで考えるより、言葉にした方が、意外と考えは整理できるものです。

ストレスの元を特定できたら、それに対処していくことになります。ただ、根本的に解決できることって、なかなかないですよ。そういう場合は、ストレスを「発散する」のがすぐにできる対処法。趣味に没頭する、カラオケで思いっきり歌う、好きなものを食べる、スポーツをして楽しむ、などなど、自分に合った発散方法をいくつか見つけておくといいですね。

また、大きな変化は望めなくても、自分の考え方や向き合い方、ちょっとした行動などは見直すことができるかもしれません。これも人に話してみることで、自分では思いつかないことに気づくことがあります。一人で抱え込まずに、誰かに話してみる、相談することで、心が軽くなったり、少し突破口が見えてきたりするものです。もし誰に話したらいいかわからない、という人がいたら、ぜひ相談室を利用してくださいね。

