

相談室だより

2025 年秋号



文教大学東京あだちキャンパス 図書館棟1階 保健センター内

電話：03-5856-5669(相談室直通)

メールアドレス：adachi-soudan@stf.bunkyo.ac.jp (予約専用)



秋学期が始まり、新しい生活のペースにも少しずつ慣れてきた頃でしょうか？季節の変わり目で気温の変化や行事の多いこの時期は、知らず知らずのうちに疲れがたまったり、気持ちが落ち込みやすくなることもあるかもしれません。そこで今回は、「**気分が落ち込みやすい人への処方箋**」と題し、日常のなかでできる工夫について紹介したいと思います。

処方①：不安や気分の落ち込みに気づくサインを知る💡

「少し疲れているな」と感じたら、まず自分の変化に目を向けてみましょう。次のようなことが続く場合は、こころが疲れているサインかもしれません。

- 眠れない、夜中に何度も目が覚める、あるいは長時間眠りすぎる
- 食欲が落ちた、反対に食べ過ぎてしまう
- 以前は楽しめていたことに関心が持てなくなる
- 人と会うのがおっくうで、部屋にこもりがちになる
- 以前よりイライラしやすい。感情が不安定になる
- 気づいたら涙が出て、止まらなくなる



こうした変化は誰にでも一時的に起こりますが、数週間以上続くようであれば注意が必要です。こころのサインを早めに受け止め、無理せず休むこと、そして必要であれば、信頼できる人や専門の窓口にご相談することが大切です。

処方②：SNS やネットとの付き合い方を工夫する📱

現代の学生生活に欠かせない SNS やネットは便利な反面、使い方によっては気分を大きく左右します。ネガティブなニュースや他人の華やかな投稿を見続けることで、気づかぬうちに落ち込みが強くなる場合があります。

対策としておすすめなのは、「見ない時間をつくること」です。特に夜寝る前のスマホ使用は睡眠を妨げ、翌日の気分に影響しやすいです。

- アプリの通知をオフにして、自分のタイミングで情報を受け取る

- ☑ SNS を見る時間を 1 日〇分と決める
- ☑ 就寝 1 時間前はスマホに触らない
- ☑ SNS は一部を切り取った姿にすぎないと意識する



といった小さな工夫がおすすめです。

SNS はどうしても「人と比べる」場になりやすいため、**意識的に距離を取ることで気分が安定しやす**くなります。SNS のやり取りも大切ですが、対面で誰かと会って話す時間を少し増やすことが、こころの健康を保つ助けになります。

処方③：日常生活のリズムを整える 🌞

気分の落ち込みをやわらげるためには、**生活リズムを意識的に整えることも有効です。規則正しい睡眠、食事をできるだけ決まった時間にとる、軽い運動を取り入れる**など、基本的な生活習慣がこころの安定につながります。特に朝起きて**日光を浴びることは**、体内時計を整え、気分を前向きにする効果があるといわれています。「完璧にやらなければ」と思う必要はありません。小さな工夫を 1 つでも取り入れることがきっかけになります。

まとめ-相談員から-

気分の落ち込みや不安は誰にでもある自然な反応です。しかし、それが続くと「もう頑張れない」と感じてしまうこともあります。そんなときこそ、**誰かに話してみる**ことが大切です。ひとりで抱え込まず、人に気持ちを伝えることは、**こころを軽くする第一歩**です。

相談室でも、みなさんの気持ちを受けとめる準備をしています。「こんなことで相談していいのかな？」と思う内容でもかまいません。小さな不調に気づいたときこそ、気軽に利用してください。



追記：9 月から新しく相談員が加わりました（遠藤相談員：火曜日）。宜しくお願い致します。

保健センター相談室学内ホームページ⇒



BUNKO

東京あだちキャンパス保健センター相談室

- 【開室日】 月・火・水・木・金（土日・祝日は閉室）
 - 【開室時間】 9：30～16：30
 - 【場 所】 図書館棟 1 階保健センター医務室奥
 - 【予約方法】 来室・電話・Google フォーム
 - 【相談方法】 対面・電話・オンライン（Google meet）
- *原則、初回は対面で行います。

