

学生相談室だより (No. 4)

2023年9月21日

学生相談室カウンセラー しぎょう 執行

夏バテはいつまで続く？

今年の夏は特に暑かったですね。こんな暑さが「いつもの夏」になっていくかもしれないと思うと、ため息が出そうです。それでも季節は巡り、コスモスが咲く様子に気づいたり、青い栗のイガが見え隠れするようになってきましたね。

みなさんは、夏の疲れ、取れましたか？

8月の例年より早い時期から夏バテを感じていた方もおられることでしょうか。9月も半ばを過ぎた今はいかがですか？

実は毎年、この時期からいつと、世の精神科クリニックや心理相談窓口が賑わうんです。「夏より過ごしやすくなったのに、なんだかシャキッとしない」「体力が落ちて踏ん張りの効かない感じが続いている」「とにかく倦怠感がうっすら続いている」など体の不調を訴える方が多く、心身を整えることができないままゆううつな気持ちを高めてしまうことがあります。5月病ならぬ9月病とでもいいでしょうか。

〇〇の秋の効用

ところで、秋になると「〇〇の秋」という表現がありますね。子どもの頃には担任の先生が「読書でもスポーツでも、頑張れるものを見つけて打ち込むといい」といった話をされていた記憶があります。当時の私は、「季節のいい時期には何かを頑張るべし（もう暑くないのだから頑張れるでしょ！）」という圧を感じていたように思います。その後、打ち込むもよし、楽しむもよし、活動しやすい時期を満喫しようという意味だと素直に捉え直しましたが、やたらと暑い夏を過ごしながら、改めて考えてみました。



10代～20代の方とお話をする、「満喫する」「充実した時間を過ごす」といった表現を使うとき、「何かに熱中する」「どこかへ行く」など“しっかり何かをする(Do)”ことを想定しているようです。ひいては、「楽しみなきゃ＝せっせと動いて頑張って楽しむべき＝タスク？」となり、「何が楽しいのか、何がしたいのかわからない」などと呟きたくなくなってしまいます。そんな

な中、こんな人がいました。「アニメが好きなのでとりためたアニメを一気見して楽しもうと思ったら、3話くらいで寝ちゃって、気持ちよかったし元気にはなったかな」と言うのです。疲れが残っている時、静かに楽しみたい時、ゆっくりおいしいものを味わったり、ぼんやり雲を眺めながら体が絨毯にあたっている感触を心地よく感じるなど、DoにこだわらずBe（今あるもの、私の感覚を楽しむ）を意識した「〇〇の秋」も取り入れてみるとよさそうです。



マインドフルネスの勧め

Beを味わうところの健康法としてマインドフルネスがあります。

上に挙げた、食べ物を味わう、雲を眺める、絨毯に触れる感覚を味わう

…こういった小さなテーマを一つ選んで、それについてのみ意識を向けるのです。ひたすら丁寧に味わい、確認し、他の考えが浮かんだら「戻ります」など心で唱えてまた戻る。

15分前後で心が整い、落ち着きと柔らかなリフレッシュなどの効果が期待できます。

あるいは、もっと短時間で日常的な方法として、お風呂で体を洗うことや歯磨きの際、そのことだけにすべての意識を注いで取り組むという方法です。焦っていたり不安で頭がいっぱいになるときおススメです。



学生相談室の開室日



月	日にち	曜日	時間
9月	21日	木	12時～16時
	26日	火	12時～16時
	27日	水	13時～17時
10月	4日	水	9時～13時
	5日	木	9時～13時
	6日	金	9時～12時
	11日	水	14時～17時
	12日	木	9時～12時
	13日	金	13時～16時
	18日	水	9時～12時
	19日	木	12時～16時
	25日	水	13時～17時
	26日	木	9時～12時
27日	金	9時～12時	
11月	1日	水	9時～12時
	2日	木	9時～13時
	8日	水	9時～13時
	9日	木	9時～12時
	10日	金	13時～16時
	15日	水	9時～13時
	16日	木	12時～16時
	21日	火	9時～13時
	24日	金	13時～16時
30日	木	9時～13時	



学生相談室には直通のメールとラインがあります。どうぞお気軽に連絡をお待ちしています。メール・ラインの確認は週に2回程の頻度で行いますので、返信に時間がかかる場合があります。ご了承下さい。

メールアドレス soudan-shimane@kenko-fukushi.ac.jp



相談室（LINE）QRコード