

カウンセリング室だより



「秋の夜長」の心理学

例年にもまして、「猛暑」「酷暑」といった言葉を度々聞いた今年の夏も、しだいに秋に向かいつつあります。

10月は、朝晩涼しくなるものの、日中には夏の暑さが残っており、1日の寒暖差を感じやすい季節です。こうした寒暖差から体温調節がうまくいけなくなると自律神経が乱れやすくなり、体調をくずしがちです。

また、「秋の夜長」という言葉のとおり、日照時間が最も長くなる夏に対して、秋は、日照時間が徐々に短くなってきます。日照時間が短くなると、私たちの脳内では気持ちを安定させる「セロトニン」という神経伝達物質が減っていきます。夏から秋に向かうとセロトニンが減少するため、どことなく寂しい気持ちを感じやすくなると考えられています。

そんな気分ときは、適度の運動が効果的です。ウォーキングやジョギング、ストレッチやヨガなど、身体を動かすことで、自律神経のバランスを整え、セロトニンの分泌を助ける働きが期待できます。

夏の暑さに疲れた身体をいたわりながら、新しい季節を迎えていきましょう。

10月
予定表

日	月	火	水	木	金	土
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14 <small>スポーツの日</small>	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

 相談時間

午前10時～午後1時

午後 2時～午後5時

【カウンセリング室のご案内】

- ◆ 相談は、本館2階保健室のとなりのカウンセリング室で受けています。
- ◆ 学生相談員は、いまにしかずひと今西一仁（公認心理師、学校心理士スーパーバイザー）です。
- ◆ 学生相談員の相談時間は、午前10時～午後1時と午後2時～午後5時となっています。

学生相談員に相談してみたい人は、直接来室するか、下記のメールまでご連絡ください。ただし、メールでの返信は、学生相談員の勤務日に限られます。

《メール》：soudansitu@kochireha.ac.jp

