

# 6月 カウンセリング室だより

## 梅雨の季節のメンタルヘルス

暦の上では、梅雨入りの季節です。

梅雨の時期は気圧が不安定で、自律神経のバランスが乱れやすい傾向にあります。自律神経のバランスが崩れることで、人によっては、眠れない、だるい、頭痛、めまい、イライラや不安感、情緒不安定や抑うつといった、さまざまな症状が生じてくる場合があります。

たとえば、雨が続いて太陽の光を浴びる機会が少ないと、睡眠を誘発する働きをもつホルモン“メラトニン”や、精神状態を安定にする働きをもつホルモン“セロトニン”の分泌量が低下します。それによって不眠が続くと、ちょっとしたことでイライラするなど感情が不安定になりやすくなります。

そこで、梅雨の時期には、夜更かしせず早寝早起きをして生活のリズムを整えることがよいとされています。また、晴れたときには朝日をしっかりと浴びると、生体リズムがリセットされ、寝つきがよくなります。雨の日でもできる軽度な運動（ヨガや室内プール、ショッピングモールでのウォーキングを兼ねたウインドウショッピングなど）をすることも自律神経を整えることができます。

梅雨の季節に気持ちが不安定になってきたなと感じたら、まずは、生活や体の調子を整えることから試してみてもはいかがでしょうか。

### 2025年6月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11 ※	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

 **相談時間**  
午前 10時～午後 1時  
午後 2時～午後 5時



※ 6/11は都合により午前10時～午後3時とさせていただきます。

### 【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、<sup>いまにしかずひと</sup>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](mailto:soudansitu@kochireha.ac.jp) ➡

