



カウンセリング室だより

こころの天気予報：雨の日のメンタルヘルス

新年度の緊張感から少しずつ日常に慣れてきたこの時期、窓の外ではシトシトと雨が降り続く季節がやってきました。

私たちの身体は、天候（気圧や湿度、気温）の変化に敏感に反応します。特に梅雨の時期は、気圧の変化による自律神経の乱れから身体のだるさや気分の落ち込みが生じたり、日照時間の減少によって「幸せホルモン」とも呼ばれるセロトニンの分泌が減って前向きな気持ちを保ちにくくなったりします。こうした季節の変わり目は、次のようなことを心がけてみませんか？



1 朝の光と温かい飲み物

太陽が雲に隠れていても、朝の光には体内時計をリセットする力があります。起きたらまずはカーテンを開けてみましょう。また、冷たい飲み物を少し控えて、温かい飲み物を飲むだけでも、内臓から自律神経を整えることができます。

2 モヤモヤを「言葉」にして外に出す

頭の中で不安や焦りがぐるぐる渦巻いてしまうときは、それをノートなどにそのまま書いてみませんか。心の中にあるものを「自分の外側に出して客観的に眺める」だけで、気持ちが整理され、不安や焦りを軽くすることができます。

3 「～しなきゃ」を「～ならできる」に変える

「今日は5時間勉強しなきゃ」などと高いハードルを課すと、できなかったときに自分を責めてしまいがちです。「10分だけ机に向かうならできる」「教科書を開くだけならできる」と、小さなステップに変えて、できるところから始めてみましょう。

雨の日は、自分をいたわるために使う「充電の時間」にもなります。もし、「自分一人では抱えきれないな」と感じたときは、カウンセリング室を利用してみませんか。誰かに話すことで、こころの負担が少し軽くなることもありますよ。

2026年6月の予定

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
31	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

※ 6/10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階保健室の隣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、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

