

学生相談室だより 東松山・板橋学生相談室

特集『春の過ごし方』

こんにちは 学生相談室です

今年の桜は史上最も早くに開花しました。今までは卒業式や入学式に桜を見ながら「さようなら」と「はじめまして」を口にしていたものですが、今年は気づけば桜もすっかりきれいな新緑の葉をつけ、4月ももう半月が過ぎました。

春は、入学や進級、転居、一人暮らし、本学の特徴としては通学キャンパスが変わる学生もいるなど、様々な変化がある頃です。新しい勉強、新しい人との出会い、新しい住まい、新しい生活リズムなど、新しく慣れない環境に身を置きながらいろいろなことが始まる時期ですので、上手に疲れを取りながら適度に力を抜いてスタートが切れるといいですね。

今回は、そんな変化の多い『春の過ごし方』を特集します。参考にしてみてください。



積極的に“質問”しよう

初めての環境に分からないことはつきものです。大学での学生生活は学生の主体的な活動のもとにありますので、分からないことをそのままにしておく、あとで困ることも生じてしまいます。

大学には様々な窓口があり、多くの先生や職員がたくさんいます。分からないことがあるときには、自分から「〇〇はここでいいですか？／どこに聞いたらいいですか？」と質問して、分からないことを減らしていきましょう。また、授業の中で分からないことがあれば、授業前後に先生に質問するのはもちろんですが、例えば、隣に座った人にちょっと聞いてみるのもひとつの方法です。

少しずつ仲良くなる

春は人と知り合う機会が多くなります。友人や知人はいろいろな支えになる心強い存在です。とはいえ、人と人が急に仲良くなることはよいことだけでも言い切れない部分もあります。人間関係は時に「疲れ」にもなりますので、少しずつゆっくりと仲良くなる視点をもっておくといいでしょう。

「誘われたら断れない」という人は知らず知らずのうちに疲れをためがちかもしれません。自分の予定や体調とも相談して「ひとりでのんびり過ごす予定」をスケジュールの中に作っておくと、「ちょっと(ひとりでのんびりする)予定が入ってて…」と、断る時のうしろめたさを感じにくくなるかもしれません。

変化を愉しむ

春は、多くの人にとって変化の多い時期です。急激な変化はやはりそれ自体が大きなストレスになると思いますが、避けられない変化が多いのも春ならではのようです。

避けられない変化であれば、その変化を愉しむような気持ちでいられるといいのかもしれませんが。そのためには、時間的な余裕や気持ちのゆとりが必要でしょうか。

また、気の置けない友人や家族とのおしゃべりや、生活リズムを整えるためのモーニングルーティンなど、変化のない部分を拠り所にすることで、変化に順応していけると言えるかもしれません。

「自分、疲れてないかな？」のチェック

春は変化が大きな季節ですから、その変化に適応していくためにいつも以上に疲れがたまりやすいのもこの時期ならではかもしれません。加えて、新しい経験が同時にたくさん始まるため、意識が外側に向きがちになり、自分自身の疲れや感じているストレスに意識が向きにくくなるようです。

一般的には、ゴールデンウィーク明けの頃に「5月病」を発症しやすいと言われていています。これは医学的な診断名ではなく、新生活へ適応しようとした反動として、疲労感や気分の落ち込みなどの症状や身体不調が出ることを表した言葉です。

「春は疲れがたまりやすく自分の疲れを自覚しにくい時期」であることを踏まえて、疲れ(頑張った証とも言えるでしょうか)に目を向け、自分自身をいたわりながら生活できるといいですね。

疲れたなあと感じたら…

疲れの中身に応じて、自分をケアする方法をいくつか持っておくといいのかもしれませんが。

あなたオリジナルの『リフレッシュリスト』を作ってみてはどうでしょうか。

頑張りすぎているなあと感じたら、すこし肩の力を抜いてリラックス。休みつつ疲れを抜きつつ新しい生活を楽しめるといいですね。

- ・お気に入りの本を読み返す/映画を見る
- ・趣味の時間に没頭する
- ・適度にカラダを動かしてリフレッシュ
- ・部屋の掃除や片付け/断捨離でスッキリ
- ・友達とおしゃべり/チャットを楽しむ
- ・モフモフ動画/ASMR 動画を見続ける
- ・ひたすらぼーっとする/なにもしないをする
- ・一人カラオケで発散/ご近所の穴場散策
- ・スイーツや激辛グルメ食べ歩き などなど

