

## 学生相談室だより 東松山・板橋学生相談室

### 特集 『冬の過ごし方』



こんにちは。学生相談室です。2024年が始まりました。2024年は甲辰年。この年は、努力が実を結び成長する年と言われています。皆さんにとって良い年になれるようお祈りしています。学生相談室がお手伝いできそうなことがあれば、お声がけくださいね。あるいは、「自分が何に困っていて何を手伝ってほしいかも分からない。」といったご相談も受け付けています。

「北欧の冬」と言われたときに皆さんはどんなイメージがありますか？オーロラ。ノルディック柄のかわいいセーター。家族で暖炉の近くに集まって暖かい飲み物を飲むヒュッゲな時間。素敵なイメージが浮かぶのではないのでしょうか？しかし、北欧の冬は鬱になりやすいともいわれています。原因は日照時間の少なさだといわれています。日照時間が少ないのは日本の冬も同じです。ということは、私たちも冬の鬱対策が必要そうですね。

冬の鬱の特徴は以下のようなものです。皆さんは、こんな症状にお困りではないでしょうか？

- ・怠い。
- ・やる気が出ない。
- ・なんだか頭が働かない。
- ・昼夜問わず眠たい。
- ・炭水化物や甘いものが食べたい。



私たちは日光を浴びることにより、体内でビタミンD生成します。このビタミンDが実はいろいろな役割を担っているのです。ビタミンDを原料としてセロトニンが作られます。このセロトニンは「幸せホルモン」と呼ばれていて、脳の興奮を抑えたり、心身をリラックスさせたりする効果があります。日照時間が少ない冬はこのセロトニンが不足することで、上にあげたような状況に陥りやすくなってしまいます。対処法の一例を下に載せていますので、無理のない範囲で取り入れてみてくださいね。



**ビタミンDを積極的に摂取する。**

魚・きのこ類・卵に多いそうです。鮭ときのこのこのホイル焼きは簡単に作り置きして冷凍保存もできますよ。

**日光浴を心掛ける。**

日焼け止めを塗りすぎると体内でビタミンDは生成できません。手には塗らないなどの工夫が必要です。

**一定リズムで行う運動を行う。**

疲れすぎないこと、ほどほどが大切です。動画と一緒に踊ってみてもいいですね。「そんな元気ないよ。」という方は20分以上ガムを噛むだけでもOK！もちろんウォーキングやジョギングもリズム運動の一種です。

## ❁ 春休みの過ごし方、どうしよう？

期末試験が終わると大学生活は長い春休みに入ります。過酷な(?)試験期間を終えた大きな解放感を味わいながら、ただただ何もしない時間を味わう。長い休みだからこそ、心置きなくできる最高の過ごし方かもしれません。ですが「のんびりするのもいい加減あきてきた。」という時期が来るかもしれません。「気が付いたら春休みも、もうそんなに残ってない。」そんな時におすすめの過ごし方をご紹介します。また、「どうしたらいいかわからない。」と迷ったときの決め方のコツもお伝えします。

### 👉 外に出てみる

春休みの2月から3月は暦の上では春と言いながら、1年の中では気温の低い日が続きます。部屋にこもる時間が続くと、何かしなきゃと思っても面倒くさくなってしまふものです。寒いですが晴れ間も多い冬こそ、新鮮な空気を吸いながらぶらぶらと散歩をするのはおすすめです。空気もきれいですし、梅や椿なども咲き出します。夜景や星もきれいなので夕方から早めの夜の外出も楽しめます。気に入ったコートやマフラーなどで防寒対策をして外に出てみましょう！

### 🏠 室内でじっくりのんびり

寒い時期こそじっくりと室内で過ごすのもいいですね。いつか見ようと思っていた映画やテレビシリーズを一気に見たり、スマートフォンは脇に置いて長めの本を読んでみたり。編み物やジグソーパズルのようなアナログな作業には、日々のストレスを忘れて人を熱中させる魅力があります。ブランケットや温かい飲み物などを用意して、家時間を楽しんでみてください。



### 💡 どうしたらいいか迷ったときに。決め方のコツ

何をしたらいいのか、しないほうがいいのか、どうしたらいいのか決められない！次の4つのステップに沿って考えると、自分がしたいことを決める役に立つかもしれません。

ステップ1	したいこと、したくないことを判断せずにどんなことでもいいのでたくさん挙げてみる
ステップ2	すぐのできそうなことと、今すぐのできそうにないことで○×を付けてみる
ステップ3	それを【 やったとき / やらなかったとき 】の【 良いこと / 悪いこと 】を考えてみる
ステップ4	何をするか、しないか決める。どちらかといえばこっちとか、消去法でこっちなどもあり

ポイントはできるかできないかの判断は後回しにして、ステップ1でしたいことやしたくないことをたくさん出してみることです。例えば「空を飛びたい」が出てきたら「展望台に上ってみる」などの代わりになる方法が見つかりやすくなりますよ。

### ～困ったときの相談先～

長い春休み中は困ったことがあっても、普段気軽に話せる友達や先生に相談することができずに一人で途方に暮れてしまうかもしれません。学生相談室は原則2月、3月も開室しています。少しでも困ったことがあれば学生相談室をご利用ください。学生相談室のホームページで開室しているかどうか確認の上、事前に電話かメールで予約をしていただくと、お待たせせずに確実です。

板橋学生相談室 電話：03-5399-7398 (直通)

予約専用メール：[itabashi-gakuso-yoyaku@staff.daito.ac.jp](mailto:itabashi-gakuso-yoyaku@staff.daito.ac.jp)

東松山学生相談室 電話：0493-31-1639 (直通)

予約専用メール：[higashimatsuyama-gakuso-yoyaku@staff.daito.ac.jp](mailto:higashimatsuyama-gakuso-yoyaku@staff.daito.ac.jp)

発行：大東文化大学 学生支援センター 学生相談室