

## 夏から秋、気を付けたいメンタル不調

季節が原因でうつ的な気分になること、ご存じですか？  
今回は、季節が心の健康に及ぼす影響についてお伝えします。

### 夏の影響

- 日光に当たりすぎて疲労感が増す  
肉体的な疲労感がメンタルにも影響します。体が疲れれば心も疲れを感じます。熱中症予防も含め、日に当たりすぎないよう気を付けましょう。
- 食欲低下で栄養に偏り  
夏バテの代表的な症状に食欲低下があります。食欲がわかない時こそ、普段よりも栄養バランスに気を配ってみてはいかがでしょうか。



### 秋の影響

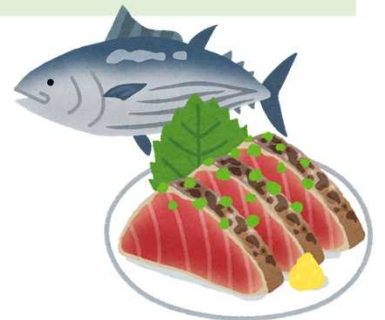
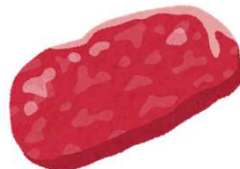
- 「食欲の秋」はおいしいものが増える  
実は「おいしいから食べる」だけではありません。ストレスがたまると過食に走ることがあります。食欲を満たすことで心を幸せ感で満たそうとしてしまうのです。そうした場合は、食行動以外で満たされることを代わりに選択するのはいかがでしょうか。たとえば、ゆっくり入浴する時間を確保するなど。自分にとっての「癒しタイム」を持つておくことをお勧めします。



### トリプトファン

**注目!**

幸せホルモンと言われるセロトニン、その材料になるのがトリプトファンという必須アミノ酸です。魚・肉・大豆・乳製品に多く含まれています。  
ところで、うつの傾向が強まりやすい時期はいつ頃だと思いますか？春や秋口が多いといわれています。この時期、実はカツオが旬を迎えます（年2回）。カツオには多くのトリプトファンが含まれています。季節の食材をよく噛んでおいしくいただくと、心身の健康が得られます。



# 学生サポート室関連の予定

カウンセラー来校日  (いずれも12時30分～ 17時30分)	8月19日 (金) 都築 8月22日 (月) 原賀 8月26日 (金) 都築 8月29日 (月) 原賀	9月1日 (木) 原賀 9月2日 (金) 都築 9月5日 (月) 原賀 9月8日 (木) 原賀 9月9日 (金) 都築 9月12日 (月) 原賀 9月15日 (木) 原賀 9月16日 (金) 都築 9月22日 (木) 原賀 9月26日 (月) 原賀 9月27日 (火) 原賀 9月28日 (水) 原賀 9月29日 (木) 原賀・都築 9月30日 (金) 都築
グループ活動	9月29日 (木) 12時50分～13時20分	
高専生活アンケート	10月中旬頃	

- カウンセラー来校日にはオンライン (Teams) での面談も可能です。  
(技術的な問題が生じた場合など、ご希望に添えないこともあります。)
- 「グループ活動」は、学生サポート室主催の交流会です。おしゃべりを楽しんだり、友人の輪を広げたりする時間をカウンセラーがサポートします。  
(※感染予防の観点から食事を済ませてから保健室にお越しください。)
- 「高専生活アンケート」実施後、メール等のメッセージで面談依頼を学生サポート室からお送りすることがあります。受信したら返信のご協力をお願いします。

## < 学生相談室 >

電話：0565-36-5844 (保健室) メール：[soudan@toyota-ct.ac.jp](mailto:soudan@toyota-ct.ac.jp)  
カウンセラー：原賀 (男性) 月～木、都築 (女性) 木・金  
相談時間：12時30分～17時  
相談場所：福利厚生会館1階保健室の相談室、2階の相談室

## < KOSEN健康相談室 >

24時間365日いつでも無料でご相談いただけます。

電話：0800-000-2228 <http://seap.workway.co.jp/kosen/>

※高専機構による相談窓口 (学外) です。

※利用にはID,パスワードが必要です。新年度に別途配布される利用者カードを参照してください。