

年が明けて大きな災害や事故、悲しいニュースが続いていました。高専生活では小テストや定期試験、課題の提出など忙しく大きなストレスがかかっているのではないのでしょうか。

まだまだ日が短く、寒い日が続きますので、気分的にも抑うつ傾向が強くなる時期です。今回はそんな気分の落ち込み予防に関するお話です。

幸せになりたい?

幸せを感じるもととなるセロトニン、その分泌総量の約95%が腸壁で作られています。このように、現在では「脳腸相関」という考え方があり、腸内環境を整えることでうつを予防しようとする動きがあります。

また、ある調査では精神疾患のない人の過敏性腸症候群の発症率が1割なのに対し、うつ病の人の発症率は3割に上るとの結果が出ています(功刀、2018)。

腸内環境を整えることで、気分の安定が得られるかもしれません!

[pdf \(jst.go.jp\)](https://www.jst.go.jp) 功刀 浩 特集：脳神経系と腸内細菌叢
うつ病・自閉症と腸内細菌叢 腸内細菌学雑誌32, 7-13 2018)

SNSもやっています!



X[旧Twitter]

Instagram



@tkosen_support



TKOSEN_SUPPORT

セロトニン生成のための食生活



セロトニンの生成に必要な材料として有名なものが、トリプトファンです。また、生成の補助にはビタミンB6が必要となります。もちろん、腸内細菌も重要です! こうした食材は図に示したようなものに多く含まれています。勘の良い人は気づいたでしょう!? そうです、朝食のメニューに多く見られますよね?

一日の始まりのこうした食材を摂ること、その日の気分が決まってきます。

毎日摂取することが難しくても、週に数回、プロバイオティクスヨーグルトを食べるように習慣づけるだけでも、今よりも安定した気分が得られるでしょう。

年度の総括を控えた今だからこそ、物事にはベストコンディションで臨みたくはありませんか?

豊田工業高等専門学校 <学生相談室>

電話：0565-36-5844 (保健室) メール：soudan@toyota-ct.ac.jp

カウンセラー：原賀 学 (月～木)、都築 有紀子 (木・金)

相談時間：12時30分～17時30分 【予約は保健室または上記メールへ】

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

春休みは短い。この時期どのように過ごすかで、来年度のスタートがうまくいくかが決まってきます。1月、新年を迎えるにあたり課題を持ち越してしまった人はいませんか？年度の切り替わりとなるこの時期、心やコミュニケーションに関する悩みや課題を抱えている人は、ぜひ学生相談等の窓口を活用してくださいね！

注目！ 悩みごと、相談できちゃう日！

月	火	水	木	金
2月19日 原賀	20日	21日	22日 原賀	23日 【天皇誕生日】
26日 原賀・都築	27日	28日	29日 原賀	3月1日 都築
4日 原賀	5日	6日 原賀・都築	7日 原賀・都築	8日 原賀・都築
11日 原賀	12日	13日 原賀・都築	14日 原賀・都築	15日 都築
18日 原賀	19日 【卒業式】 都築	20日	21日 原賀	22日9:30-17:30 【新入生相談会】 原賀・都築
25日 原賀	26日	27日 原賀	28日 原賀	29日 都築

★時間の記載がない日は 12時30分～17時30分にスクールカウンセラー相談可能です。

★3月22日（金）は新入生およびその保護者の皆様向けにスクールカウンセラーが待機し、通常のカウンセリングも対応します。

SNSもやってます！

X[旧Twitter]



@tkosen_support

Instagram



TKOSEN_SUPPORT



◆◆◆春休みの目標◆◆◆

～書き出すことで達成可能性を高めよう～

学習
目標

具体的に！ 例「微分の理解のため演習問題20ページ解く」

生活
目標

例「6時30分起床を維持する（例外は3日まで）」

余暇

例「自転車で〇〇まで1泊旅行する」

KOSENこころとからだの健康相談室

～学外の電話相談窓口～

Freedial:0800-000-2228 (年中無休15:00-24:00)

豊田工業高等専門学校 < 学生相談室 >

電話：0565-36-5844（保健室） メール：soudan@toyota-ct.ac.jp

カウンセラー：原賀 学、都築 有紀子

相談時間：通常 12時30分～17時30分

【予約は保健室または上記メールへ】

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