

豊田高専 カウンセラーだより

6月号



THE SUN AFTER THE RAIN IS MUCH BEAUTIFUL THAN THE SUN BEFORE THE RAIN.

MEHMET MURAT ILDAN

鬱を遠ざける

うつ

6月は心のケアを必要とする人が増えるといわれています。今回は「うつ」を中心に解説します。心の不調は身近にある！他人事と思わず、体調管理に努めてください。

① 不快指数の影響

梅雨時は湿度はもちろん、近年の気温上昇の影響もあり不快感が増してきます。天気の影響で予定を変更せざるを得ない場面もあるなど、気分が落ち込む/イライラする条件が整ってしまいます。

誰だって快適に過ごしたいですよね。エアコンの活用ができれば良いのですが、自分だけではどうにも調整できないこともあるかと思います。そんなときは、服装を工夫してみたり、食べ物を変えてみたり、ちょっとした変化を楽しんでみてください。



③ 日照時間

雨や曇りの天気が増えると太陽の光を浴びる機会が減ります。この影響でメラトニン（睡眠に関係）やセロトニン（幸せな気分に関係）の分泌が減ってしまいます。

できる限り晴れた日は朝日を浴びる（朝、数分の日光浴がその日の調子を整える！）ことを心がけてください。



うつ予防のために

生活リズム：十分な睡眠時間を確保しましょう。

適度な運動：軽い運動、ストレッチ等を取り入れてみましょう。

入浴：質の良い睡眠、疲労リセットのためお風呂に入りましょう。

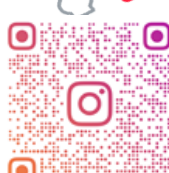


●来月のグループ活動●

注目!

今月はお休み、**7月3日（水）**に今後の活動について**アイディアを出し合う会**を開催予定です！垣根を超えた交流の場を一緒に楽しみませんか！【後日案内参照】

豊田高専 学生サポート室



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（水・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