

# 豊田高専 カウンセラーだより

## 1月号



MELANCHOLY WERE THE SOUNDS ON A WINTER'S NIGHT.

VIRGINIA WOOLF



冬になると気分は落ち込みがちになります。「季節性感情障害」等といわれるもので、季節が心身に作用した結果です。趣味を楽しめなくなる、疲れやすくなる等の形で表れてきます。

# Winter Blue

## うつ

2016年の調査では2.1%の人が「冬季うつ」の疑いがあるとされていました。女性や若年層で比較的多いとされており、一般的なうつとの違いとして**過食**、**過眠**、**体重増加**が見られるのも特徴です。

三島和夫(2016)『臨床精神医学』第45巻増刊号,p.178-180,アークメディア



## 季節性情動変動チェックシート (Seasonal Pattern Assessment Questionnaire)

アメリカの精神科医らが開発したリストの一部を紹介します。

Q. 季節が変わったことで、どのように変化しましたか？

|           | 変化なし<br>(0点) | 少し変化<br>(1点) | 中程度変化<br>(2点) | かなり変化<br>(3点) | 極端に変化<br>(4点) |
|-----------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| 睡眠時間      |              |              |               |               |               |
| 人付き合い     |              |              |               |               |               |
| 全般的な気分の良さ |              |              |               |               |               |
| 体重        |              |              |               |               |               |
| 食欲        |              |              |               |               |               |
| 活動性       |              |              |               |               |               |



Melrose, et al. "Seasonal Affective Disorder: An Overview of Assessment and Treatment Approaches". Depression Research and Treatment. 2015 (ID 178564): 1-6.

7点以下：正常範囲内、8～11点：冬季うつの前段階、12点以上：冬季うつの可能性あり  
自己点検の結果を見て、無理のないようこの冬を乗り越えてください！

### 安定した生活リズム (一定の就寝・起床時間)

これで冬を乗り越えよう！

### 日光浴

(午前中、15～30分)

食事や睡眠のリズムは一定に保ち、パジャマや季節の食べ物を楽しむなどの工夫ができると良いでしょう！



毎朝、寒い中の登校はつらいかもしれませんが、気分の安定にはとても役立っているのです！

### トリプトファンが多い食材 (魚、大豆 など)

### 一定リズムの有酸素運動 (ウォーキング など)

## 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](mailto: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】

※月曜のみ9時～17時30分

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

SNS展開中

