

豊田高専 カウンセラーだより

6月号



BELIEVE YOU CAN AND YOU'RE HALFWAY THERE.

THEODORE ROOSEVELT

湿度とメンタルヘルス

近年の梅雨は雨の期間が短い傾向にはありますが、湿度が高い期間は長く蒸し暑い夏で熱中症のリスクは毎年高いままです。

湿度の影響はカビの増殖等を助長する等、環境面にわかりやすく生じますが、メンタルにも大きな影響を与えていると言われています。

メンタルクリニックの患者数は、年間で一般的に春がもっとも多いと言われています。梅雨時には新しい環境にも慣れて来るものではありませんが、ストレスが身体症状で表れることが少なくありません。身体症状が出始めたら、自分をいたわってあげてください。

メンタル不調の代表格 「うつ」って何？

今や「うつ」の症状は一般的にも広く知られていますが、あらためてその症状を確認しておきましょう。抑うつ気分は早い段階での対応がその後の経過を良くします。環境を調整してストレスを軽減すること、避けられないストレスにしなやかに対処すること、の両面を意識しましょう。

精神症状	身体症状	行動
<ul style="list-style-type: none"> ・憂うつな気分 ・イライラする ・興味がわかない ・喪失感が続く ・漠然と不安 ・焦り ・集中力の低下 	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠の質低下 ・頭痛や肩こり ・食欲の低下 ・消化器の不調 ・微熱が続く ・めまい、耳鳴り ・動悸、息苦しさ 	<ul style="list-style-type: none"> ・引きこもる ・衝動買い ・時間にルーズ ・会話が減る ・ミスが増える ・拒食、過食 ・身なりに無頓着



自分自身へのアプローチ

ストレスにどれだけ耐えられるかは個人差があります。

多くの場合、ストレスを多く感じている方は身体の硬さやバランスの不安定さがあります。

自分の身体の感覚に目を向け、まずは自分が自分の身体をケアする意識を持ってみましょう。

環境へのアプローチ

課題の負担等、自分のキャパシティを超えたタスクを抱えていませんか？

期限を守ることは大切ですが、体調を崩しては元も子もありません。どうすればよいか現実的な調整に向けた相談ができるのも大切なスキルです。

イライラや衝動買いなど、一見して心のエネルギーが感じられるような症状もあることがポイントです。

過去1か月程度を振り返り、上記のような自分の状態（変化）があるようでしたら、まずは自分に優しくなれる方法を探してみてください。カウンセリングもお勧めです。

6月25日(水)
昼休中
(12:40~)

今月の「グループ活動」は「好きを語る会」
趣味、誰も理解してくれない？
いや、新しい世界があるぞ！ 問合・集合場所：保健室

プレゼン形式、雑談形式、参加者次第で柔軟な進行をします。

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（月水木金）・松永（火水）

開室時間：月曜9:00～17:30、火曜11:30～16:30、水曜11:30～17:30、木・金曜12:30～17:30