

# 豊田高専 カウンセラーだより

## 1月号



*Cheers to a new year and another chance for us to get it right. Oprah Winfrey*



### 冬季うつ



新しい1年がスタートしました。冬休みが終わり、気持ちを切り替えていきましょう。

ところで、この時期は寒さが厳しくなり、

「布団から出られない……」

「朝なかなか起きられない」

「寝てもスッキリしない」

と感じる人も多いのではないのでしょうか。日が短くなる影響で、気分が落ち込みやすくなることもあると言われています。

ストレスで気分が落ち込むイメージが強いですが、実は日光を浴びる量が減ることで気分が落ち込む“冬季うつ”のような状態になる人もいることがわかっています。

初日の出を見たとき、なんとなく気持ちがスツとするように感じたことはありませんか？ あれば、朝日を浴びることで体や心がリセットされる効果があるためです。

特に、起きてから30分～1時間以内に15～30分くらい朝日を浴びると、気分を安定させる「セロトニン」という物質が効率よく出ます。

このセロトニンのおかげで、体内時計が整い、冬の気分の落ち込みも予防できます。

さらに、朝日を浴びながら軽く歩くなど、リズムのある運動をすると効果がアップします。通学の時間に少し早めに外へ出たり、校内を歩く時間を意識して作ったりするのもオススメです。



### 週末の過ごし方

週末も平日と同じような睡眠リズムで過ごしている学生は、成績が良い傾向にあることが、2021年の調査研究\*で報告されています。

一方で、平日の寝不足を取り戻そうとして、土日に昼まで寝たり布団でゴロゴロしたりすると、そのあと数日間の生活リズムが崩れやすくなると言われています。

睡眠は、食事と同じくらい、日中の集中力やパフォーマンスに大きく影響する大切な要素です。

この機会に、週末の過ごし方や睡眠リズムについて、少し見直してみませんか？

\*ベネッセ教育総合研究所 早稲田大学 理工学術院 柴田重信研究室ベネッセ教育総合研究所「子どもの生活リズムと健康・学習習慣に関する調査2021」  
[https://benesse.jp/berd/shotouchutou/research/detail\\_5743.html](https://benesse.jp/berd/shotouchutou/research/detail_5743.html)



ピアサポ!

ピアサポート活動の一環として、学生相談部門では「グループ活動」を展開中。

1月は最後の活動です。1年の総まとめとして「自己表現」をしてみませんか？ 1/28(水)12:40~13:15@学生相談室（保健室）

## 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](mailto:soudan@toyota-ct.ac.jp)

カウンセラー：原賀（月水木金）・松永（火水）/ソーシャルワーカー：大崎（金）

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