

悩んだり、こころが疲れていると感じたら…

「気持ち落ち込む、やる気がでない」

誰でも、失恋したり、大きな失敗をしたりすると一時的に気持ちが落ち込んで、何もする気がなくなったり、悲しくなったりします。

そんなときは、

- 散歩：毎日20～30分を繰り返してみましょ。快楽ホルモンが分泌され、幸せな気分になるそうです。
- 好きな音楽を聴く：気分が良くなり、ストレスの軽減や免疫カプアップにつながります。
- 腹式呼吸：深くゆっくり、酸素を吸い込むと全身の血行が良くなり、リフレッシュできます。

なかなか回復しない場合、うつ病などの可能性もありますので、専門家に相談しましょう。

「眠れない」

「眠れない、寝付けない、睡眠のリズムが乱れる」など、睡眠の悩みを抱えている人が増えています。夜中までのスマホやパソコン漬けやバイト終わりの夜食をとるなどの生活習慣の乱れが原因となることが多いようです。睡眠環境と生活習慣を整えることが大切です。

- 起床したら太陽の光を浴び、体内時計をリセットする。
- 無理に眠ろうとしない。眠くなってから寝床につく。
- ホットミルクを飲む。(お腹を温めることにより、逆に深部体温を下げる→眠りにつける)
- ゆっくり深呼吸しながらストレッチをする。からだの筋肉と緊張をほぐす→副交感神経系のスイッチオン→リラックス。



相談員からひとこと

大学では学生に向けた様々な支援を行っています。「学生中心の大学」の視点に立ち、教育や指導の充実を図ることを重要視し、「学生の人格形成への総合的援助」を目指して取り組んでいます。勉学や留学、就活等はそれぞれ専門分野で対応します。

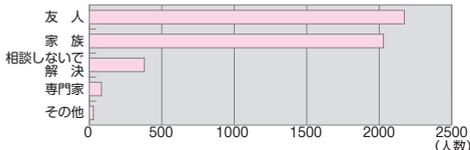
相談室でも教育の一環として学生のニーズに応じた学生相談をしています。学生が抱える生活上の悩みやニーズ、勉学の問題やメンタル面の問題など総合的に応じています。全学的な観点から学生支援体制を整えていますので、相談室が窓口になる他に授業やゼミ、オフィスアワー、事務局（学生支援担当課や教務担当課等）、保健室等を介して相談室に繋げることもあります。

相談室を訪れる多くの学生は自主的に問題解決のハウツーを求めています。最近の傾向として「漠然と不調を覚え何が問題か整理できない学生」や育ちの過程で何か「欠損」したまま成長し、自分という主体の実感が希薄のまま漠然とした不安を抱えている事例も散見されます。問題解決に行き詰ると心理化して問題に向き合うより「自傷」「過食嘔吐」「過呼吸」「過敏性」「ひきこもり」等、身体化・行動化する学生に出会うことがあります。このような問題に気づいた保護者や教員、友人等、身近な人を通して相談することもあります。

一連の教育の最終機関である大学は単に人格形成の援助、成長支援というだけでなく、社会へ送り出す「橋渡し」の使命を担っています。一人で悩まずお気軽に相談室を訪れてください。(高崎経済大学学生サポートルーム相談員 榊澤徹二)

群馬県内の大学生に聞きました!

悩みごとがあったら誰に相談しますか? (複数回答可)



自分一人で解決できなくなるときには、専門家に相談しましょう。

こころの相談窓口の紹介

一人で悩まず小さなことでも気軽に相談してください。匿名で相談することができ、秘密は守られます。

■各大学の相談窓口 (最終ページ参照)

■群馬県こころの健康センター

群馬県ホームページ <http://www.pref.gunma.jp/> 「群馬県こころの健康センター」でサイト内検索

電話相談：TEL 027-263-1156 月～金(土・日・祝日を除く) 9:00～17:00まで

来所相談(無料)：電話による予約が必要です(TEL 027-263-1156)

メール相談：kokoro@pref.gunma.lg.jp ※詳しくはホームページをご覧ください。

■群馬いのちの電話 <http://www.g-inochi.jp/>

TEL0120-783-556 (相談時間) 毎日フリーダイヤル 16:00～21:00

毎月10日フリーダイヤル 8:00～24:00

TEL027-221-0783 (相談時間) 毎日9:00～24:00

第2・第4金曜日は、9:00～(翌朝) 9:00(24時間)



簡易ストレスチェック

★下記の質問で当てはまるものにチェックを付けて、その数を数えてください。

1	朝起きるのがつらいことが多いですか？
2	なかなか眠れないことがよくありますか？
3	眠りが浅いと感ずることが多いですか？
4	手や脇などに汗をかきやすいですか？
5	風邪をひきやすい・体調を崩しやすいですか？
6	食欲のないことがありますか？
7	疲れがとれませんか？
8	ちょっとしたことで疲れやすいですか？
9	小さな物音や細かいことがやたらと気になりますか？
10	肩や首・頭が凝りますか？
11	胃腸の調子を崩しやすいですか？
12	人と会うのが苦痛ですか？
13	理由もなく不安になることがありますか？
14	いつも何かに追われている気がしますか？
15	グチが多いですか？
16	異性に関心が持てませんか？
17	理由もなく落ち着かなくなることがありますか？
18	ちょっとしたことで気分が落ち込みやすいですか？
19	無駄なことばかり考えてしまいますか？
20	何をしても楽しいと思えないことがありますか？
21	自分が周囲の人からどう思われているかとも気になりますか？
22	何もかもやめてしまいたくなりますか？
23	よくイライラしますか？
24	夢見が悪いですか？

チェックの数

チェック結果！

0～5

ストレスはほとんどないと思われます。

6～10

ややストレスがありますが、日常生活に大きな支障・問題はないと思われます。今後も予防やセルフケアを行ってください

11～15

ストレスがたまっているかもしれません。休息をとったり、ストレスを解消するなど早めの対処を心がけましょう。

16～24

かなりストレスがたまっている可能性があります。自分で対処が難しい場合はカウンセリングを利用したり、専門家に相談しましょう。

※こちらの検査は簡易版です。正確な診断は医療機関を受診してください。

監修：日本心理教育コンサルティング