

悩んだり、こころが疲れていると感じたら…

「気持ちが悪く落ち込む、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う。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力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。

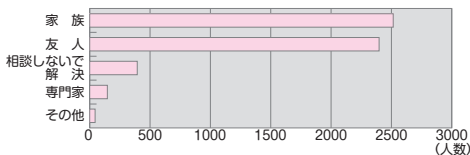
「眠れない」

「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で、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)

群馬県内の大学生に聞きました！ 2025年4月

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ったときには、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)

■こころの健康相談統一ダイヤル

電話相談：TEL 0570-064-556 月～金(祝日・年末年始除く) 9:00～22:00

通話料のほか、ナビダイヤル利用料がかかります

■群馬県こころの健康センター <https://www.pref.gunma.jp/soshiki/83/>

電話相談：TEL 027-263-1156 月～金(祝日・年末年始を除く) 9:00～17:00まで

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/>

TEL027-212-0783 <相談時間> 毎日9:00～24:00

第2・第4金曜日 9:00～翌朝9:00(24時間)

■日本いのちの電話連盟 <https://www.inochinodenwa.org/>

電話相談：TEL0120-783-556 <相談時間> 毎日フリーダイヤル 16:00～21:00

インターネット相談 毎月10日フリーダイヤル8:00～翌朝8:00(24時間)

■まもろうよこころ (厚生労働省) <https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

電話相談・SNS相談



相談員からひとこと

みなさんは、チャットGPTや生成AIを使ったことはありますか？最近、何かと目にする言葉ですが、みなさんには馴染み深いものでもあるのでしょうか？確かに、私たちが知りたいことを入力すると、まるで人と対話しているように自然なやりとりで返してくれます。

みなさんの中には、もしかしたら生成AIに自分の悩みを相談してみたい、あるいは相談してみたという人がいるかもしれません。相談のきっかけは何であれ、一人の人間を相手に相談することは勇氣のことです。生成AIの方が相談しやすいというメリットはあるかと思いますが、また、生成AIだからこそ時間や内容を気にせず何でも話せる点もメリットと言えそうです。

実際のカウンセリングでは、時に相談者の痛みに触れることがあり、そのことが次のステップに繋がることもあります。このように相談者の悩みの深いところまで理解し、時に痛みと一緒に立ち向かいながら解決へと向かって行けるのは、生身の人間だからこそ成しえることだと思います。また、多くの人の相談を聞いていると、時に予想もしなかった方向に向かうことがあります。それが、相談者にとってどういう意味を持つのか、話し合い、細かい軌道修正をしながら進めていけるのも人間だからこそできることではないでしょうか？

一方で、生成AIがこれから進歩を遂げる中で、上手に利用していくことは、みなさんの助けに繋がらうのだとも感じます。そこで、生成AIに自分の相談をする上で、注意した方がよいことを挙げてみたいと思います。

- ① 生成AIの情報全てを鵜呑みにしない。膨大な情報の中の一つの答えであり、それが相談内容の答えとは限りません。
 - ② 生成AIの答えを一つの選択肢として活用しながら、身近な人やカウンセラーの力も借りる。選択肢をいくつも持つことが、視野を広げ、自分を助けることにも繋がります。
- 生成AIの扱いに注意しながら上手に活用していけるといいですね。

新島学園短期大学 学生相談室カウンセラー
(臨床心理士・公認心理師) 長瀬真央

簡易版ストレスチェック

★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	朝起きる時身体が重く辛い感じがありますか？
2	眠れないことがよくありますか？
3	眠りが浅いですか？
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	ネガティブなことばかり考えてしまいますか？
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	人間関係が煩わしいと感じてしまいますか？
22	自分が周りの人からどう思われているかとても気になりますか？
23	何もかもやめてしまいたくなりますか？
24	よくイライラしますか？
25	夢見が悪いですか？

チェックの数

チェック結果！

0～5

ストレスは少ないと思われます。
(チェック項目が少なくても症状の程度が重い場合は注意してください)

6～10

ややストレスがありますが、これ以上溜めないように注意してください。

11～15

ストレスが溜まっているかもしれません。休息をとるなど早めの対処を心がけましょう。

16～25

かなりストレスが溜まっている可能性があります。ご自身の実感としても不調を感じる場合や、仕事や生活に支障が出ている場合などは、早めに医療機関を受診することをおすすめいたします。

※結果は参考程度にご活用ください。正確な診断につきましては医療機関を受診ください。

監修：日本心理教育コンサルティング