

学生相談室だより

第2号 2025.11



季節の移り変わりの時期になり、朝晩は冷え込み、日中も段々と肌寒さを感じるようになってきました。ようやく長い夏が終わり、秋らしい過ごしやすい季節になってきたかと思えば、あっという間に寒い冬がやってきます。皆さん体調は大丈夫ですか？この時期は、気温がぐっと下がり、日照時間が短くなることで、体内時計が乱れやすくなる時期でもあります。そのため、最近朝起きるのがつらいと感じることや、日中に何となく気分が沈んでやる気が起きない人もいるかもしれません。こういった症状がある場合、一時的な体調不良ではなく、“季節性うつ”という状態のサインかもしれません。季節性うつとは、主に秋から冬にかけてうつ症状が現れて、春先によくなっていくのが特徴です。そのため、冬季うつ病とも呼ばれています。

—季節性うつの主な症状—

- エネルギーの低下：疲れやすく、日常生活が億劫に感じる
- 持続的な憂うつ感：気分が落ち込み、悲しい、寂しいと感じる
- 興味や喜びの喪失：趣味など以前は楽しめていたことに興味がなくなる
- 集中力の低下：思考が鈍くなり、物事に集中して取り組めない
- 睡眠過多：睡眠時間が長くなり、日中も強い眠気を感じる
- 食欲の変化：食欲が急に増え、特に炭水化物や甘いものが欲しくなる



症状の表れ方は人によってそれぞれ異なることもあります。体の調子や気分の状態が普段と少しでも違うなど感じたら、放置しないで早めに対処することが大切です。

次のページでは、季節性うつの予防や軽減策について紹介します

こころと体のセルフケア



1. 日光を浴びる

晴れた日に外に出て、できるだけ日光を浴びることが大切です。午前中の太陽光には、体内時計を調整する効果があると言われています。朝起きてすぐにカーテンを開ける、窓の近くに座る、適度に外出するなど、機会を見つけて日光を取り入れましょう。

2. 適度な運動

適度な運動は、気分転換になり、エネルギーを高めてくれます。散歩やウォーキングなど軽い運動でも十分に効果があります。自分にとって無理のない方法で身体を動かすことを心がけましょう。

3. 規則正しい生活リズム

毎日の起床時間と就寝時間をなるべく一定に保つことで、体内時計を整え、気分の安定にもつながります。

4. 無理をせず休む

適度に休むことも大切なことです。好きな音楽を聴いたり、温かい飲み物を飲んだり、ゆっくり過ごす時間も大事にしましょう。

5. サポートを求める

つらい時は自分一人で抱え込まず、身近な人に頼りましょう。家族や友人とつながりを持つことが、孤独感や抑うつ感の軽減に役立つこともあります。

気持ちに余裕がない時は、自分自身を労わることを忘れがちになってしまいますが、自分自身の心と体のサインを見逃さないようにし、無理をせず、自分を大切にすることを心がけましょう。休日に好きな飲み物を片手に近所を散歩しながら空や木々を眺めたりして、短い秋を楽しんでみるのもいいかもしれませんね。

【相談員 佐橋】

<相談申し込み・問い合わせ先>

【受付時間】月曜日～金曜日／8：45～17：00 【場所】大学1号館8階814号室

【予約先】TEL：0562-93-2615 E-mail：soudan@fujita-hu.ac.jp

