

春の気配が少しずつ感じられるようになって来た今日この頃、皆さんいかがお過ごしですか？

4月の新学期に向けて、正しい生活リズムを意識しながら、充実した春休みを過ごしましょう。

今、気になっていることは？

新年度は新たなステージのはじまりです。これからが楽しみである一方で、“初対面の人と上手く話せるか”“新しい友達ができるか”“発表がある”“卒論が書けるか”“就活と両立できるか”等、色々なことが気になる時期かもしれません。

日常生活のことで不安になることは決して珍しいことではないでしょう。不安になるからこそ、準備を早めにするなどの対策を打ったり、こころの準備をしたりすることができます。一方で、不安にさいなまれて、やらないといけなことができなくなったり、日常生活に支障が出たりするようになると問題です。不安はあるけど、「今、自分は何をすれば良いのか」というところに意識を向けていくことが、不安に支配されないようにするポイントです。



～生活リズムを戻す方法～

長期休みはつい夜更かしてしまって、昼頃まで寝ている、なんてこともあるかも。そんな方は、4月に向けて、少しずつ生活のリズムも戻していきましょう！その際、寝る時間を急に早めてもなかなか寝付けません。始めは大変ですが、起きる時間を決めて、昼寝もあまりないようにすると睡眠のリズムが戻ってきますよ。

不安が高まると「不安症」になることも



不安が高まってくると、「落ち着かない」「集中できない」「イライラして怒りっぽくなる」「些細なことが気になる」といった心理面の変化が起こることがあります。また「頭痛」「肩こり」「目まい」「動悸」「疲れやすい」「眠れない」など身体面に不調を感じることも。

生活に支障が出るほどの強い不安があるときは、専門医を受診したり、こころの相談室に相談してみてください。

また、周囲に不安が強くて困っている人がいた場合、「気にしなければいい」といった言葉かけは効果的ではありません。「心配しているんだね」と共感した上で、不安の裏にある本当の気持ちを明確にするように話しを聞いてあげると良いでしょう。

参考文献：勝 久寿(2017)「いつもの不安」を解消するためのお守りノート

こころの相談室予約方法

1. ポータルサイト <http://www.ryukoku.ac.jp/hoken/>
2. 電話 こころの相談室総合受付 (075) 645-5777(内線1254)
3. 直接申込み 各学舎こころの相談室にて

