

こころの相談室だより

2026年5月号
龍谷大学保健管理センター

春の陽気とともに、今年度がスタートしました

入学生のみなさん、在学学生のみなさん、新年度が始まって少し時間が経ちましたね。

それぞれの回生によって、今は、さまざまな思いが交錯する時期かもしれません。

新しい環境に胸が高鳴る人もいれば、少し不安を感じている人もいるでしょう。

みなさんの大学生活は、今どのように感じられていますか。

慌ただしい日々の中でも、自分のペースで歩いていけるよう、こころの相談室はいつでも

みなさんを応援しています。



こころの相談室について



こころの相談室では、自分のこと、友人関係、大学生活、将来のことなど、皆さんが困ったり悩んだりした時、なんだか元気が出ない時、あるいは、誰かに思っていることを話してみたい時などに、お話を伺いながら一緒に考えたり、気持ちが少し軽くなるようなお手伝いをしています。

大学生活を送る中では、いろんなことを試してみても、

「一人では改善できないな」と感じたり、

「どうしたら良いかわからない」と途方に暮れることもあるかもしれません。

そのような時は、誰かと話をしたり、相談したりすることで気持ちが楽になり、

解決の糸口が見つかることもあります。

少しでも「話したいな」と思った時には、気軽にこころの相談室を利用してください。

新しい学年を迎えて - 1日の良い始まりの作り方



季節が変わり、新しい学年が始まると、「気持ちよく朝を迎えて、良い1日にしたい」と思う人も多いのではないのでしょうか。

実は、最新の研究によると、朝はストレスホルモンが最も高くなる時間帯だと言われています。

そのため、体が動き出しにくかったり、気持ちが重く感じられたりすることがあるそうです。

そんなときに役立つのが、

「起きた直後に、楽しかった出来事や心が温かくなる思い出を思い返すこと」

です。

ケンブリッジ大学の研究では、14歳の若者400名を対象に、朝に前向きになれる思い出を思い出してもらったところ、ストレスホルモンが下がり、長期的にも自分を否定的に考える傾向が減ったという結果が示されています。

新学期は、朝から頑張る場面が増える時期です。

起きたらカーテンを開けて朝日を浴び、心が明るくなる出来事をひとつ思い返してみる。

そんな小さな習慣が、1日をより心地よく過ごすきっかけになるかもしれません。

こころの相談室予約方法◆

電話で：(075)645-5777（こころの相談室総合受付）

詳しくはHPをご覧ください。

<https://www.ryukoku.ac.jp/hoken/soudan.html>