



学生課長 下元 利之

皆さんは、「どうすればいいかわからない。うまくいかない。もういやだ。逃げ出してしまいたい。いなくなりたい。」と思ったことがありますか？こんなときに役に立つ対処法が過去の学生相談室便りに掲載されています。ぜひ参考にしてください。

大雑把に言えば、こういう場合、負けずに一生懸命取り組む、あきらめて次をあたるとの2つになりますが、うまくいかどうかはともかくやれることをやってみる手もあります。結果は考えずにやってみること、だめならしょうがないと考えること。また、古い言葉に「身を捨ててこそ浮かぶ瀬もあれ」とありますが、プライドを捨てて『お願いします、助けてください』と頼ればちょっとだけ人は助けてくれます。笑うことも大切です。私ですか？嘘つきですから絶対自分のことは言いませんよ。教科書で先生の顔を叩いたことがあるなんて。



秋は行事ごとも多く、忙しい日々が続きます。忙しい日が続くと、ついつい無理をして知らず知らずにストレスをため込んでいる可能性があります。皆さんは自分自身のストレス発散法はお持ちでしょうか？いつも出来ることが出来なかったり、パフォーマンスが下がっていると感じたら、ふと立ち止まって自分のコンディションを整えることも大切です。しかし、自分のストレス発散法がゲームをすることだからとゲームばかりしてしまうと勉強やするべきことが滞って、それはそれで別のストレスになりかねませんよね？ぜひ皆さんには3つのRを意識してそれぞれのRのストレス発散法を見つけて、リストアップしておくことをおススメします！ポイントは3つのRをバランスよく行うことですよ！



**Rest** : 休息。睡眠をしっかりと取る。

**Relaxation** : 身体と心をのんびりと休ませる時間。落ち着いた環境で音楽や本を楽しむなど。

**Recreation** : 活力の回復。体を動かしたり、自分の好きなこと楽しいことをする。



#名村カウンセラーの話 #3つのR

日照時間が短くなる秋にお勧めの「セロトニン不足を解消する運動」



秋も深まり、運動を楽しむのにちょうどよい季節になりました。秋晴れの空の下で体を動かすと、心まで晴れやかになりますよね。秋になると日照時間が短くなりますが、それに伴い体内のセロトニンの分泌も減少する傾向にあります。(セロトニンは、脳の神経伝達物質で、しあわせホルモンとも言われており、精神の安定や自律神経のバランス、体内時計の調整などに関与しています。) **セロトニンを増やすのに効果的な方法の一つとして、ウォーキングやジョギング、サイクリング、ダンスなど一定のリズムで筋肉の緊張と弛緩を繰り返す「リズム運動」**が挙げられます。ぜひ生活のなかに取り入れてみてくださいね。(参照：文部科学省後援 健康管理能力検定)



# 毎年、10月10日は **世界メンタルヘルスデー**

1992年から、世界精神衛生連盟（WFMH）が、メンタルヘルス問題に関する世間の意識を高め、偏見をなくし、正しい知識を普及することを目的として、10月10日を「世界メンタルヘルスデー」と決めました。

メンタルヘルスとは、こころの健康状態を意味します。「体調がいい」と感じる時には、心が軽い、穏やかな気持ち、やる気が出るなど、精神的にもポジティブな感覚があると思います。しかし、日々の生活の中で誰もがストレスを感じ、気持ちが落ち込んだり沈んだりすることがあります。ストレスを抱えるのはごく自然なことですが、長期的にそのような状態が続くと、不眠、食欲不振、意欲の低下などの症状が現れ、こころの調子を崩す原因になります。こころの病気は、生涯を通じて5人に1人が罹るともいわれおり、決して特別なことではありません。また、この2年間は、新型コロナウイルス感染症の影響もあり、人との関りの希薄さや閉塞感が強くなり、こころの不調を感じた時に誰かに相談をする機会が減り、周囲の人に気づかれにくいといった現状もあります。

世界メンタルヘルスデーは、「つながる、どこでも、だれにでも」をテーマに、私たちがメンタルヘルスについて考えることで、誰もが困ったときに“つながる”きっかけとなるようなイベントを開催しています。

(参考:「世界メンタルヘルスデーJAPAN」)

[https://www.mhlw.go.jp/kokoro/mental\\_health\\_day/index.html](https://www.mhlw.go.jp/kokoro/mental_health_day/index.html)



## ☺10月のスクールカウンセラー・ソーシャルワーカーの来校日☺

日	月	火	水	木	金	土
					1 カウンセラー 14:00~18:00	2
3	4 カウンセラー 14:00~18:00	5	6	7	8 カウンセラー 14:00~18:00	9
10	11	12 ソーシャルワーカー 16:00~18:00	13	14	15 カウンセラー 14:00~18:00	16
17	18 カウンセラー 14:00~18:00	19	20	21	22 カウンセラー 14:00~18:00	23
24 31	25	26 カウンセラー 15:00~18:00	27	28	29	30

相談は予約制です。 [hoken@tokuyama.ac.jp](mailto:hoken@tokuyama.ac.jp) までご連絡ください。保護者も相談可。

