

学生相談室だより

こころと体のシフトチェンジ、始めてみませんか？

長かった夏休み、皆さんはどんなふうに過ごされましたか？アルバイトや部活の練習で忙しかったり、旅行に行ったり推し活に行ったり、あまり出かけることなく家の中で過ごしたり、人それぞれの過ごし方があったのではないのでしょうか？私は長期休みには、家族と一緒にドライブに出かけることでリフレッシュしています。

さて、そろそろ秋セメスターに向けてモードの切り替えが必要な時期ですね。「なぜか体がだるい」「やる気が出ない」「気分が落ち込む」といった変化を感じている方もいるかもしれません。

心理学的な視点からみても、この時期はこころと体が大きく変化し、負担がかかりやすい時期ともいえます。そして、これは特別なことではなく、誰にでも起こる自然な反応です。皆さんには、こんな「**こころのSOS**」は出ていませんか？

- ・睡眠の悩み（夜眠れない、朝起きれない、いくら寝ても眠い）
- ・意欲の低下（大学の授業が始まるけれど準備が進まない、好きなことも興味がわかないなど）
- ・体調の異変（食欲不振や過食、頭痛、動悸など）
- ・不安と焦り（授業や課題、就活や進学など将来のことを考えると不安になる）

9月に感じる「だるさ」の原因のひとつは、自律神経の「シフトチェンジ」にあるともいえます。これは、交感神経（アクセル）と副交感神経（ブレーキ）の切り替えがうまくいかない状態を指します。また、新学期がスタートするにあたっての様々な課題について、環境に適応しようという目に見えない精神的な負担やストレスがかかっている状態とも言えます。

これらの症状が出ている場合、少しずつ「通常モード」へ戻すことが大切です。夜更かしした時でも、起きる時間を一定にしたり、朝起きてから日光を浴びるなど、生活リズムを整えることも大切です。そして、やらなければならない課題や行動しなければならないタスクについて、「スモールステップ」で少しずつハードルを高くしていくと良いでしょう。

秋の入り口の不調は、あなたの心が弱いからではなく、「季節と環境の変化に、こころと体が一生懸命ついていこうとしている証拠」です。もしも、一人では抱えきれない、誰かに話を聞いてほしい、と感じることがあれば、いつでもお気軽に相談室にいらしてくださいね。スタッフ一同、お待ちしております。

学生相談室カウンセラー
松尾香恵



2026年9月 開室カレンダー

2026/9 開室日

日	月	火	水	木	金	土
		1 ※	2 ○	3 ○	4 ※	5 ×
6 ×	7 ○	8 ○	9 ○	10 ○	11 ○	12 ×
13 ×	14 ○	15 ○	16 ○	17 ○	18 ○	19 ×
20 ×	21 ×	22 ×	23 ×	24 ○	25 ○	26 ×
27 ×	28 ○	29 ○	30 ○			

…開室日時…

月～金 10:00～11:30 / 12:30～16:30

- ・ 9/1（火）、9/4（金）は、相談室内会議・ワークショップのため、11:30で閉室
- ・ 9/21（月）～9/23（水）は祝日のため閉室。

（開室日は変更になる可能性があります。最新の情報はこちらの開室カレンダーを更新しますので、ご確認ください。）

予約方法

○来室による予約:開室時間帯にご来室ください

○電話による予約:042-691-8226(開室時間帯に)

○メールによる予約: gakusou@soka.ac.jpに以下の内容を送信してください。折り返し電話にて日時を調整します。メールによる日程調整を希望する場合は、メール希望の旨、記載して下さい。

件名「相談予約」

①氏名 ②学籍番号 ③電話番号 ④希望日時 ⑤相談内容

※メールでの相談は行っておりません。新規相談の申し込み、継続相談の方の日程変更、キャンセルの連絡のみ受け付けています。また、メールの返信は開室時間帯のみ行います。お急ぎの方は電話による予約をお勧めします。

※gakusou@soka.ac.jpからのメールを受信できるように設定しておいてください。翌開室日を過ぎても返信がない場合は、正しく送受信できていない場合があります。

○新規専用フォームによる新規相談申込: <https://forms.gle/2e4vL1v1VEVK9hfr8>

初めてのの方は上記アドレスより新規相談の申込をすることができます。