

学生相談室コラム

新学期が始まって2か月が経過しましたが、季節は梅雨入り目前。じめじめと湿度が高い時期になってきました。1QT が終わって、新しい環境やペースに慣れてきた人もいれば、疲れが出てきた人もいるのではないでしょうか。

気候の変化が大きいこの時期は、心身ともに負担が大きく、ストレスが溜まりやすくもあります。みなさんそれぞれ、自分にとって無理のないペースを見つけて大学生活を送れるといいですね。ぜひ自分の心と体をいたわりながら過ごしていただけたらと思います。

そんな変化が多い季節に、心と体のバランスを保つコツをいくつかご紹介したいと思います。もしよかったら、無理のない範囲で取り入れられるものを試してみてくださいね。

こころとからだのバランスを保つためのコツ

1 生活リズムを正しく



「起きる時間」「寝る時間」「朝昼夕の食事の時間」を毎日なるべく同じ時間になるように心がけましょう。ただし、無理はせず、自分に合ったリズムで。

2 バランスの取れた 食事を心がける



食事は決まった時間にバランスの良いものを、1日3回取るようにしましょう。朝食は特に大切です。炭水化物を中心に、タンパク質をとるように心がけましょう。

3 運動と休養のメリハリを



自律神経を安定させるため、軽めの運動をする習慣をつけるのがおすすめです。ストレッチ、ヨガ、水泳、ウォーキングなど、軽めの運動をゆっくり長く続けるのがポイントです。

4 リラックスする時間を作る



日々の忙しさに追われる中で自分自身をリラックスさせる時間を意識的に作ることが大切です。趣味を楽しむ時間を作ったり、深呼吸をしたりすることで、心の緊張をほぐすことができます。

5 気候の変化に対応する



寒暖差が7℃以上あると、変化に対応するために自律神経が働きすぎてしまい疲労し、うまく調整ができなくなることがあります。そのため、自分で調節できるように、羽織を一枚持って外出するのがおすすめです。

変化が大きいこの季節は、心身へのストレスも多く、不安や緊張を抱えやすい時期でもあります。ここでは、そんなときに気持ちが少し和らぐかもしれない方法をいくつかご紹介します。よかったら参考にしてみてください。

1

完璧にやろうとしない

完璧にやろうとする傾向があると、過度のプレッシャーを自分に課してしまいがちです。現実的で達成可能な具体的な目標を決めてこなしていくのがおすすめです。

2

腹式呼吸をする

不安や緊張を感じた時には、ひとまず腹式呼吸をしてみましょう。こういうときには、交感神経が優位になって、呼吸が浅くなったり、早くなったりします。腹式呼吸には、自律神経のバランスを整えてくれる効果があると言われています。



3

音楽を楽しむ

優しく、テンポが遅い曲は緊張を緩和してくれるといわれています。緊張しているな…と感じる時は、意識してそういった音楽を聴いてみるのもおすすめです。また、季節に合わせた曲や、自分な好きな曲で気分転換をしてみるのもよいかもしれません。



4

不安な気持ちと距離を置いてみる

心配、不安になるのをやめようと思うと、余計に考えてしまうことがあります。無理にその気持ちを消そうとするのではなく、「ああ、自分はいまこう感じているんだな」と少し距離をおいてみるのも良いかもしれません。

5

物事の優先順位を決めて取り組む

スケジュールやタスクが立て込んでくると、焦ってしまいますよね。手あたり次第、取り組む前に、まずは「優先度の高さと緊急性の高さ」でやることを整理して、優先順位をつけてみましょう。何から始めたらよいのかが具体的に確認できると、やみくもに取り組むよりも、少し落ち着いて取り組めるかもしれません。

<例>

1. 優先度が高く・緊急性も高い(例: 1週間後の課題提出/決まっているアルバイトのシフトなど)
 2. 優先度が高く・緊急性は低い(例: 数か月後のテストや資格試験に向けた勉強など)
 3. 優先度が低く・緊急性は高い(例: 直近で誘われた友人との飲み会/趣味のイベントなど)
 4. 優先度が低く・緊急性も低い(例: しばらくの間上映される、みたい映画の鑑賞/気晴らしのショッピングなど)
- ※上記は一例です。ご自身の状況に合わせて取り組んでみてください。

