

学生相談室だより

2021. 4. 5



新入生のみなさん ご入学おめでとうございます。在校生のみなさんにとっても 新しい一年がスタートしました。みなさん ひとりひとりが 充実した学校生活を送っていただけるといいですね。

4月は 新生活に慣れるための期間です。特に 新一年生は 新しい体験への期待と不安が 入り混じりちょっと緊張している人も多いのではないのでしょうか。新しい人間関係 高専での授業など 初めてのことにおいては おろおろしたり まごついたりすることもあるでしょう。それらの戸惑いは 時間とともに薄れていき 次第に 学校生活にも慣れてくるものと思われそうですが 慣れていくペースは 人それぞれ。まずは 生活のリズムを整えて よりよいこころの状態をつくっていくことが大切です。そのためには 次のようなことに 気をつけていきましょう。

●心がけよう 早寝早起き。

毎朝 同じ時刻に起きるようにすると 生活リズムが整ってきます。

●ちゃんと食べよう 朝ごはん。

朝食を毎日食べている人は 学力や体力が高いという研究データがあるぐらい 大事なこと。学習への集中力も高まります。

●気分転換の時間をとろう。適度な運動 & リラックスできること。

身体を動かしたり 好きなこと(趣味など)をしたりするのは 不安や緊張を軽減する効果もあります。時には 何もせずに のんびりするのでもOK。

●質の良い睡眠を。睡眠不足(あるいは 過多)は 不調のもと。

布団の中で スマホを見ていませんか? スマホなどの画面の光に含まれているブルーライトなどの強い光を 夜に浴びると メラトニンという睡眠を促すホルモンが出にくくなり 眠れなくなったりするといわれています。寝る前には リラックスできる動作(肩を耳に近づけて ストンと落とすなど)をして 眠る準備をしてみましょう。ぐっすり眠って 気もちよく起きられるといいですね。



令和3年度は 始まったばかり。新しい環境の中で 不安 気負い プレッシャー 疲労感などを感じることも あるかもしれません。学校生活の中で 学業のこと 友達関係 進路のことなど 様々な事柄に悩んだり 迷ったりすることは 誰にでもある ごく普通のことです。悩みは 自分自身を見つめ直すきっかけになるかもしれません。

学生相談室では みなさんが 気もちや考えを整理しながら 問題を解決する糸口を見つけられるようなお手伝いをしていきたいと考えております。心配事や悩み事がある時は ひとりで抱え込まずに 気軽に足を運んでみてください。どうぞ よろしく願いいたします。

相談の予約はこちらへ→ [茨城高専学生相談室](#)



(文責) 学生相談カウンセラー
臨床心理士 : 深谷 中村