

学生何でも相談室だより

第2号 2019年11月12日 電気通信大学学生支援センター 学生何でも相談室



季節性うつ病について

今年は台風が多かったですね。最近、気温の変化も激しく、体温調節が難しい日々が続いていますが、皆さまはいかがお過ごしでしょうか。

秋になり、寒くなってきたので、今回は季節性うつ病についてご紹介します。季節性うつ病は、「季節性感情障害」とも言われています。その中でも冬季うつ病というのが有名です。これは、秋から冬頃になると、気力の減退、過眠、過食、体重増加、炭水化物渴望などがみられ、春に近づくと良くなっていきます（夏になると、体調を悪くしてしまうという方もいます）。一年のうち、特定の時期になるとこのような症状がみられるというのが特徴です。

季節性うつ病の原因として挙げられるものに、日照時間の変化が関連しているとされています。そのため、なるべく日光に当たることが予防や対策となります。

2年間連続して、特定の時期になると上記のような症状がみられる方は受診してみてもいいかもしれません。

季節性うつ病に当てはまらないという方でも、季節の変わり目に体調を崩しやすい方はいらっしゃるのではないのでしょうか。身体が疲れているなど感じた時は、あまり無理をせず、ほっと一息つける時間があるといいですね。そして、その時間をぜひ味わってみてください。味わい方は、思い浮かんだことを口に出してみたり、心の中で言ってみてもいいかもしれません。個人的には、ふ〜っと息を吐いて、ぼーっとしていると味わえている感じがあります。皆さんに合うやり方を探してみてくださいね。

カウンセラー 刘馬





学内にある相談窓口の紹介

◆ 障害学生支援室

障害のある学生が、他の学生と平等に教育を受けられるよう修学支援を行います。

開室時間：月～金 9:00-17:00

場所：B棟1階学生サポートルーム

電話：042-443-5084

メール：shien@office.uec.ac.jp

◆ 学生メンター

学域2年～大学院の学生が、勉強、研究室、進路、大学生活など、相談にのります。

開催期間：2019年4月8日～2020年1月末

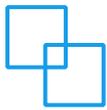
※各学期初めの2週間は休日を除いて、毎日開催しています。

日時：月・水・金 16:15-17:15

場所：図書館3階 学習支援室

メール：gakuseisoudan@office.uec.ac.jp

メールでのご相談は、件名に「メンター」と記入し、上のアドレスまで内容をお送り下さい。



学生何でも相談室 予約のとりかた

学生何でも相談室では、学生生活を送るうえで生じる様々な悩みなど、専門のカウンセラー（臨床心理士・公認心理師）が相談に応じています。
お話してみたいなと思った際は、いつでもいらしてくださいね。

- ◆ 窓口：B棟1階学生サポートルーム
窓口へ直接来ていただき、予約をおとりできます。
気軽にお訪ね、お声がけください。
- ◆ 電話：042-443-5135
お電話いただければ、空き時間をすぐに確認して予約をおとりできます。
- ◆ メール：gakuseisoudan@office.uec.ac.jp
メールの場合は簡単で構いませんので相談内容と、
相談室に来られる日時の候補を3つほど挙げてください。
その中で空いている時間を返信いたします。

相談内容の秘密はお守りいたします。

開室時間：月～金 9:00-12:00 13:00-17:00