

## 保健センター カウンセラーだより

R3-Vol.2

第2タームに入り、大学生活も中盤に差し掛かりました。保健センターでは春から健康診断を行っております。

カウンセラーは、少し前に新入生のヘルスチェックに基づいて短時間お話を聞く機会がありました。

一年生の皆さんは、親元を初めて離れる方も多く、日々の生活そのものに不慣れで、最初は寂しさや不安を感じる方が少なくありません。

それでも、コロナ禍とはいえ、昨年度に比べると対面授業も取り入れられ、部活動やサークルも制限はあるとはいえ行うことができているので、徐々に一人暮らしや大学生活にも慣れ、友達もできて落ち着かれている方が多いようです。

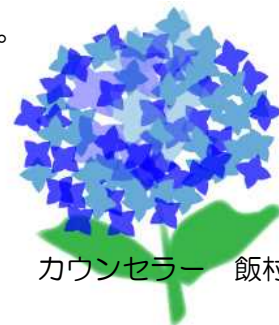
とはいえ、雨が続くこの頃は、体調や心の調子を崩す人がふえがちです。

オンラインが多く座りっぱなしになりがちなことに加えて、雨で外出が減ると、必然的に体を動かすことが減り、心身に不調もでがち。眠れない、食欲が出ない、便通が悪い、疲れやすい、などなど。

そんな時には、雨でも気晴らしに散歩してみる、空いているショッピングセンターの中を歩いてみるなど、運動を心がけての行動を取り入れてみてはどうでしょうか。最近はオンラインで5分から10分程度のサーキットトレーニングなどがアップされていてなかなかいいですよ。

シャワーだけだと体の血液の循環にはよくないといわれています。いつもはシャワーの人も、たまにはゆっくりお風呂にを使って、汗をかいて血の巡りをよくすることも効果的ですし、リラックス効果もあります。

不調な時は、コロナには気を付けながら、生活に工夫をしてみてくださいね。



2021. 7. 2. カウンセラー 飯村淳子