

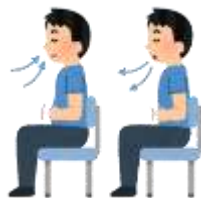
新年度のスタートは、そろり そろり…

4月は、新しい環境、寒暖差、春の嵐、花粉症など、ストレスがたくさんかかる時期です。心身の疲れがたまり、自律神経も乱れやすいので、メンタルの不調に気をつけましょう。

自律神経を整えよう

過緊張タイプは、リラックス！

日中の緊張や不安を、夜には緩めてあげて、副交感神経が優位になれば、睡眠の質もUPします。ゆっくり食べたり、ゆっくり座ったり、意識してゆ〜っくり動いてみましょう。ゆっくり吸って、ゆっくり吐く、深呼吸がおすすめです。



無気力タイプは、幸せホルモンUP！

春になると、副交感神経が優位になりやすいので、頑張りたいたい気持ちと裏腹に、やる気が出ず、落ち込みが激しくなることもあります。そんな時期なんだ〜と割り切ってしまう日中に交感神経が優位に働くように、幸せホルモンUPに努めましょう。朝の日光浴、軽い運動（ウォーキング、ラジオ体操など）がおすすめです。



2週間以上続いたら、専門機関へ相談！

「眠れない」「食べられない」「趣味が楽しめない」「遅刻・欠席」など、生活に支障が出ている状態が2週間以上続く場合は、早めの専門機関への相談をおすすめします。

まずは、誰かに「ちょっとツライかも…」と話してみましょう。



お気軽に

相談室をご利用ください

相談室は、人間関係の悩み、勉強や将来の不安、自分の性格について気になることなど、様々な相談に応じています。また、精神科や心療内科の受診についての相談や、受診後のフォローなどもしています。

今すぐ相談したい！！けれど、相談室が空いていない時は、**健康増進室**、**医務室**、**障害学生支援室**、**保健室**でも相談できます。声をかけてください。

	草薙キャンパス	小鹿キャンパス
利用時間	(月)～(金) 9時～17時	(水) 10時～16時 (金) 9時～17時
場所 (リモート可)	一般教育棟1階 (2101、2102-3)	教育棟3階 面接室
予約方法	soudan8@u-shizuoka-ken.ac.jp ☐ メールで お名前と希望日時を お知らせください。	保健室へ 来室または電話で 予約をしてください ☎ (054)202-2624



健康支援センター ホームページ

<https://sweb.u-shizuoka-ken.ac.jp/~kenko/index.html>

「相談室だより」「健康だより」のバックナンバーがご覧いただけます。

他にも、みなさんの心と身体の健康に役に立つ情報を随時発信していますので、どうぞご活用ください。

