

健康支援センター 相談室だより

2025 年度 冬休み号 2025 年 12 月 26 日発行

冬期休暇が始まり、今年もいよいよ終わりが近づいてきました。
今年一年がんばった自分をねぎらって、気持ちも新たに新年を迎えましょう。

イベントごとは 楽しいけれど ほどほどに

年末年始は、親せきや地元の友人など、普段会わない人に会う機会が多い特別な期間です。あー楽しかったー！！けれど、家に帰ってどっと疲れが…という経験がある方も多いのでは。

- ・「何年生になったの?」「就職決まった?」など詮索されて、うんざり…
- ・友人のキラキラ☆リア充な現状報告を聞いて、なんとなく焦りが…
- ・人混みにもまれて、疲れちゃった…
- ・生活リズムの乱れや、慣れないお酒で、身体がキツイ…

など、ダメージの素がぎっしり詰まっているので、疲れてしまって当然。
「非日常」を楽しみながらも、疲れをためこまないように気をつけましょう。



SNSにはご用心

年末年始は、メディアも SNS も、「楽しい♪キラキラ☆ホリデーシーズン！」イメージの演出が満載です。「盛っている」とわかってはいるけど、つつい自分の現実と比べて落ち込んでしまうこともありますね。

そんな時は、一日（せめて半日）デジタルデトックス。スマホを手放して、目の前にいる家族や友人など、大切な人たちにだけ意識を向けてみましょう。

「いつもありがとう」の気持ちを込めて、いつもよりほんのちょっといい笑顔であいさつしてみるといいかも！

また、自分が SNS 等で発信するときは、一旦ストップ！！
落ち着いた状態で、内容を再確認してから投稿しましょう。



人に相談することが 苦手な あなたに

人に相談することで、「相手の迷惑になるかも」「馬鹿にされるかも」と不安に思っていないですか。

「迷惑」なんてことはありません。あなたが、大切な人の力になりたいと思うのと同じで、みんなも、あなたが困っていたら力になりたいはずです。

「悩み＝弱さ」ではありません。相談は問題解決のための建設的な行動です。堂々と「どうしよう！」っていう気持ちを言葉にしてみてください。

まずは「…びえん 🙄」と愚痴ってみましょう。

相談の練習に、ぜひ相談室でお話ししてみてください。



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。
急ぐ時は、**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。

	草薙キャンパス	小鹿キャンパス
利用時間	(月)～(金) 10時～16時	(月)10時～14時 (水)13時～16時 (金)10時～16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