

相談室からのお知らせ

2026年5月号



新年度が始まって一ヶ月経ちました。少し緊張が緩み、疲れが出やすい時期ですが、皆さんにとって「5月」はどんな季節ですか？暖かくて、新しいことが始まり、花や生き物に癒やされる時期。一方で、新たな不安や悩みも生じやすい時期でもあります。

■相談室の利用の仕方についてお知らせします。

場所	5階 面接室3 (一番奥のところにあります)
5月の開室日・時間	一條先生 8日・22日(金) 15:30~18:30 宮内先生 15日・29日(金) 11:30~14:30
予約の方法	利用の際は、相談室前にある「予約表」に好きなマークをつけてください。予約が入っていない時間帯は、当日飛び入りで大丈夫です。

■電話での予約または予約変更も可能です。

①電話番号「042-389-6601」に電話する。②名前は伝えずに「相談室につないでください」と伝えると、相談室内線につながります。



■注意点

対応は相談員の在籍時間のみです。また、電話でのカウンセリングはお受けできませんが、カウンセリングの予約をとることはできます。

その症状、五月病かもしれない？

適応障害の症状とその対処法

人は、人生の節目節目(進学や就職、結婚、子どもの誕生、転勤など)で環境の変化を体験します。適応障害とは、こうした環境の変化から発生するストレスによって、心身に障害が現れ、社会生活に支障を来す状態をいいます。症状としては、抑うつ気分や不安を伴い、身体症状としては頭痛、けいれん、腹痛、吐き気など、行動としては遅刻や欠席などの変化が起こります。新社会人や新入生の「五月病」はその代表といえます。これまでとは全く違う環境に飛び込み、右も左もわからない中で日々を過ごしていくことは心身共に非常にエネルギーを奪われます。新しい環境での一年目は、「思い描いたこと」と「実際にできること」の差(リアリティ・ギャップ)を思い知らされる時期でもあります。そうした環境に適応するために、人間には自ら

心理状態を安定させようとする力(防衛機制)が備わっていますが、ストレスが限度を超えると、その機能が働かなくなります。その結果、「五月病」という形で現れます。

適応障害は、精神疾患としては軽度の部類ではありますが、**うつ病を始めとする病気の入り口になることがあります、軽く考えるのは危険です**。自分でも、友人でも、「おや?」と気になることがあれば、早めに誰かに相談してください。周囲からのサポートが得られにくかったり、孤立していたり、多忙な環境であれば、適応障害になりやすいともいわれています。早期に適切な対処や治療をすれば、回復への道は早いともいわれています。

[対処方法としては、以下のような視点を大切にしてみてください]



■ 「60点の自分」に合格点を出す

新しい環境では、無意識に「完璧にこなさなければ」と自分を追い込みがちです。今はフルパワーで走る時期ではなく、環境に慣れるための「慣らし運転」の時期。理想の自分と比べすぎず、「今日は大学に行けた」「食事を摂れた」という当たり前のことに目を向け、60点の自分に合格点を出してあげましょう。

■ 五感をリラックスさせる時間を持つ

ストレスが溜まると思考がループしやすくなります。温かい飲み物を飲む、好きな音楽を聴く、お風呂にゆっくり浸かるなど、意識的に「五感」を心地よく刺激する時間を作ってください。脳の緊張を緩めることが、心の回復につながります。

■ 「書く」ことでモヤモヤを外に出す

言葉にならない不安やイライラは、ノートやスマホのメモに書き出すだけでも効果があります(ジャーナリング)。心の中にあるものを可視化することで、少しずつ客観的に自分を見つめ直せるようになります。



■ ひとりで抱え込まないために

学生相談室は、「これくらいで相談してもいいのかな?」と迷うような小さな悩みから利用できる場所です。「朝、どうしても起きられない」「友達の輪に入るのがしんどい」「なんとなく涙が出る」そんな、まだ整理のつかない気持ちをそのままお話してください。私たちカウンセラーは、あなたがまた自分のペースで歩き出せるよう、一緒に考え、伴走する存在でありたいと願っています。まずは、お茶を飲みに行くような気持ちで、気軽に扉を叩いてみてくださいね。