

京都文教大学・京都文教短期大学  
学生相談室

〒611-0041

京都府宇治市榎島町千足 80

TEL : 0774-25-2843

FAX : 0774-25-2944

<http://www.kbu.ac.jp/kbu/gakusou/>

# 学生相談室だより

秋晴れの日が続き、過ごしやすい季節になりました。行楽シーズンでもあり、どこかへ出かけたいようなワクワクした気持ちになる人も多いのではないのでしょうか。一方で、少しずつ日の入りが早くなることや、朝夕のヒンヤリとした空気、一年の終わりが見えてくる…など、寂しさを感じる人も少なくありません。秋に寂しさを感じるのはなぜなのでしょう。酷暑を越え、ようやく辿り着いた「実りの秋」を物寂しさに心を覆われることなく過ごすヒントをご紹介します。

## 秋に物寂しさを感じる要因は？

大きく分けて、二つの要因が挙げられます。一つ目は「セロトニン」の減少、二つ目は「一日の寒暖差」です。



## セロトニンの減少

日照時間が最も長くなる夏に対して、秋は「秋の夜長」と言われるように、日照時間が徐々に短くなっていきます。日照時間が短くなるにつれて、人の脳内ではセロトニンという気持ちを安定させる神経伝達物質が減ってしまうのです。夏に比べて秋はセロトニンが減少しやすいため、どこことなく寂しい気持ちを感じやすいと考えられています。



## 一日の寒暖差

夏の日中は 35 度以上、夜間も 30 度を下回らない熱帯夜が続きますが、秋は日中の気温は高くとも、朝晩の気温がぐっと下がりはじめます。湿度が下がるため、一日を通して過ごしやすい季節になりますが、一日の寒暖差（最高気温と最低気温の差が 7 度以上）が非常に大きくなることには注意が必要です。

## 寒暖差がもたらす心身への影響

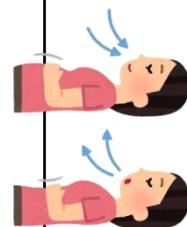
寒暖差から体温調節がうまくいかなくなると、自律神経に乱れが生じます。自律神経は心身の調子を整え安定させる神経系統のため、乱れてしまうと感情面に影響を及ぼします。そのため、「なんだか寂しい」など、気持ちの不安定さを感じやすくなると考えられています。



## 秋に感じる寂しさは対処できる！

秋になるという季節の変化だけでも、人の心は影響を受けますが、秋に感じる寂しさは対処できるもの。日常生活に取り入れやすい簡単な対処法をご紹介します。

- ① **呼吸を整える**…腹式呼吸など、意識的に呼吸を整えることも、寂しさや気持ちの切り替えには効果的。呼吸法も軽度な運動の一つ。深く息を吐くと副交感神経が優位となり、リラックスしやすくなります。仰向けの状態で息をゆっくり吸って吐くと腹式呼吸がしやすくなるので、寝る前にぜひ試してください。
- ② **日光浴をする**…気持ちを安定させるには、セロトニンの分泌を活性化させることが重要。セロトニンは太陽の光を浴びると分泌が促されるため、散歩など進んで外に出ることが大切です。また、朝から日光浴をすることで、セロトニンの分泌だけではなく自律神経も整いやすくなるため、15分程度の日光浴がおすすめです。
- ③ **適度な運動をする**…ストレッチやジョギング、ヨガなどの運動を取り入れることも、セロトニンの分泌を助ける働きが期待できます。運動する時間を取り入れることが難しい場合は、駅では階段を使うなど意識的に身体を動かしてみましょう。



対処をしても寂しさが募ったり、気分の落ち込みが続くことがあるかもしれません。そのような時には、ぜひ学生相談室を利用してください。

学生相談室では、カウンセリングのほかにも、いろんな体験をしていただけます。  
ひとりでも、友達と一緒にでも、気軽にお越し下さい。

**箱庭**

砂の入った箱の中に自分の世界をつくってみませんか。  
こころのなかに生まれる感じを味わいましょう。

事前申込み：電話かメール、  
学生相談室受付まで。  
場所：学生相談室

**心理検査**

自分の性格や興味関心について考えてみませんか。

事前申込み：電話かメール、  
学生相談室受付まで。  
場所：学生相談室

**サロン室のご案内**

疲れたとき、静かに休憩したいとき、気持ちを落ち着かせたいとき、ひとりで過ごしたいとき、どうぞ自由にご利用下さい。

本や雑誌を置いてあります。

**開室時間：10:00～16:30**

**場所：1号館3階(学生相談室の隣)**



- 所在地 -



- 開室時間 -

曜日	担当名	開室時間
月	山路・海老瀬	9:00～17:00
火	山路・海老瀬・奥村	9:00～17:00
水	山路・海老瀬・前田	9:00～17:00
木	山路・海老瀬・久保	9:00～17:00
金	山路・奥村	9:00～17:00

相談を希望する方は、開室時間を参考に來室または電話・メールにてご予約下さい。

TEL:0774-25-2843

Mail:gakusou@po.kbu.ac.jp