

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

# 2025

あけましておめでとうございます。  
2025年がスタートしました。新しい年をどのように迎えましたか？  
みなさんにとって、実り多い一年となるよう願っています。  
今回は、長期休暇明けの過ごし方のヒントをご紹介します！



## 長期休暇明けの憂鬱

休暇中は自身の所属先などの社会的な動きにペースに合わせるのではなく、比較的、自分の好きなペースで過ごすことができます。自分のペースでゆっくりと過ごすことは休暇の醍醐味ですが、「ゆっくり」の仕方によっては、休暇明けの憂鬱感が大きくなってしまいます。私たちに休暇は必要不可欠ですが、日常とのバランスを「良い加減」に保つことは、実は難しいことなのかもしれませんね。



## 休暇明けの憂鬱を3ステップで吹き飛ばそう！

STEP1 STEP2 STEP3

休暇明けをスムーズに越えるために大切なことは「ステップを踏む」ということ。ここでは3ステップで休暇明けを迎え、日常との段差が大きくなるような工夫をしてみましょう。

### 1. 自律神経スタンバイ（休暇明けの前日）

休暇明けのたるさには、自律神経の乱れが影響します。長期休暇中に優位になった「副交感神経（リラックスモード）」を「交感神経（緊張モード）」優位へスイッチを切り替える必要があります。そのためには、休暇明け前日から準備することが重要な鍵となります。あえて、休暇明け一日目と同じ時間（遅くともプラス2時間まで）に起きて活動し、交感神経をONにしておくことが有効です。

### 2. 視線を上げる（登校・通勤当日）

視線を上げることで憂鬱が吹き飛ばすと懐疑的になる人もあるかもしれませんね。視線を上げると、自然と背筋が伸びるのを感じるといいます。姿勢と気持ちは繋がっているとも言われ、特に、胸を開く姿勢（深呼吸する時のように胸を広げた状態）が有効と言われています。登校や通勤時に目にする住宅の二階あたりに目線を置くと、無理なく視線を上げることができます。ポケットに片手を入れスマホを見ながら歩くと、下を向き胸も閉じてしまいます。休暇明けだからこそ、視線を上げ、胸を開いて歩いてみましょう。

### 3. スタートはゆるやかに（大学や会社に到着後）

休み明け直後の全力投球は心身に負担になりやすいため、ゆるやかにギアを上げていきましょう。しばらく動かさなかった車はエンジンを温めてから動かす必要があるように、じわりと動き出すことが大事。いきなり多くのタスクを終わらせようとせず、一つずつ着実に終わらせることを意識すると良いでしょう。



## リエントリーショックを防ごう！

リエントリーショックとは、「平穏で安定した状態から、疲弊し消耗するような状態に移行する時に感じる混乱」のこと。つまり、一気にギアを上げた時にパニックを起こす状態を指し、こういったことから、休み明けはスケジュールを軽めにすることや、日常の環境に再び順応する期間を設け、オーバーワークにならないように事前に調整しておくことが大切です。休み明けにタスクがドン！とたまっていても、たまっていることに圧倒されず、焦らずに一つずつこなしていきましょう。

新年のスタートを嬉しく思う人もあれば、「また一年が始まるのか…」と憂鬱を感じる人もあるかもしれませんね。憂鬱な気持ちが続く時には、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