

学生相談室だより

京都文教大学・京都文教短期大学
学生相談室

〒611-0041

京都府宇治市横島町千足 80

TEL : 0774-25-2843

FAX : 0774-25-2944

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

6月に入りました。気温とともに湿度も上がり、ジメジメとした季節がやってきます。梅雨入りすると傘の出番が多くなり、通学時も気が重く感じる人も多いと思います。例年、梅雨は7月半ばまで続きますが、夏を運ぶために欠かせない「雨の季節」を少しでも快適に過ごしたいですね。

6月を快適に過ごす工夫とは？

室内環境の工夫や服装の選択、水分補給、そして体調管理がとても大切です。適度な湿度は身体に良い影響がありますが、湿度とともに気温が上がること、身体に負担となる場合があります。例えば、熱中症は気温の高さに加え、湿度が高い室内でも起こりやすいとも言われています。

また、雨の日や曇天が続くことで、**自律神経のバランスが崩れやすく**、気分が沈みやすくなったり、イライラするという人も少なくありません。一か月以上続くといわれるこの時期を乗り切るには対策が必要です。



環境面の湿度対策

室内の湿度対策

- ① エアコンの除湿機能を使う
- ② 除湿器を作動させる
- ③ 定期的な換気を行う

服装の選択

通気性と速乾性に優れた素材を選ぶ

水分補給

- ① のどが渇く前に水分補給をする
- ② 一度にたくさん飲むのではなく、少しずつこまめに補給する



体調管理

紫外線・熱中症対策

- ① 日焼け止めや帽子、日傘を活用する
- ② ネッククーラー等の冷感アイテムをうまく使う

体力作り

適度な運動と十分な睡眠

食中毒対策

気温と湿度が上がると食中毒リスクも上がるため、食材の管理に気を付ける



気分の落ち込みへの対策は？

梅雨の時期の気分の落ち込みやイライラは、**日照時間の減少**も一つの要因と言われています。自律神経のバランスが崩れると**睡眠の質が下がる**ため、気持ちの不調に影響が出やすくなります。また、湿度の高さが体感温度を上昇させ、不快指数を高めることも関係しているでしょう。雨天・曇天が続く時期だからこそ、**気分へのアプローチ**が必要です。

① 日常のルーティンを見直す

いつもと違う道や、一つ前の駅で降りて家まで歩いてみる

② 部屋で過ごす時間を「楽しい時間」に変える

雨で外に出たくない日は、例えば、部屋で好きなアニメや映画を「鑑賞する日」ととらえて過ごす

③ 自分自身にとってポジティブな活動を増やす

自分の好きなことだけをする時間を増やす(友達と話す、趣味に没頭するなど)



気候は私たちの心身の調子と密接に関わっています。気候に変化があるように、心と身体も日々少しずつ変化が起きていると言っても過言ではありません。心身の不調が気になったり、落ち込みが続くといった場合は、どうぞ、学生相談室をご利用ください。



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