



にじいろ

(2023年9月号)
No.20

秋学期のスタートです

もの思う秋

「秋思(しゅうし)」あるいは「もの思う秋」という言葉をご存知でしょうか。「秋思」は「秋にふと感じるさびしいおもい」を、「もの思う秋」は「秋があれこれと思わずらいやすい季節である」ことを言います。

まぶしく賑やかな夏が終わり、木々が色づき、涼しい風が吹き始める季節になりました。しだいに日が短くなり、夜が長くなります。一日が終わって帰宅するとき「もうこんなに暗くなっている…」と、あたりを見回して、心もとない感じを味わうことはないでしょうか。夏とは違う肌寒さに、冷えた肌をさすりたくなることも。

また、10月に入ると、1年の残り三分の一を切っていますから「今年も終わりが近づいてきた」感じがしてもきます。「もうあと3か月、今年はいったい何をしていたんだろう…」と、焦る気持ちがわいてくることもあるかもしれません。

季節性うつ

「季節性うつ」は1984年に精神科医のローゼンタールが「冬季うつ病」として初めて報告しました。秋から冬にかけてうつが出てきて春先になるとよくなるというパターンを繰り返すのが特徴です。季節の変わり目、日照時間が短くなる秋や冬に多く見られるといわれています。季節性うつは一般的な抑うつ症状や感情障害と似ているところもありますが特徴的な症状もあります。

- ・気分の落ち込み ・つかれやすさとだるさ ・意欲の低下 ・集中力の低下 ・楽しさを感じられなくなる
- ・前はできていたことが思うようにできなくなる ・食欲の低下

などに加えて、

- ・過食傾向が強くなる ・過眠になる ・結果としての体重増加

といったものです。特徴的なところから、冬眠がイメージされやすいところがあります。

診断がつくほどの状態の場合は、きちんとした治療が必要となりますが、そこまではいかずとも「毎年、秋になるとこれに近い状態になる」という人もおられるのではないのでしょうか。

どのような病気にも必ず効果があるという予防法はなかなかないものですが、季節性うつ予防や治療には、次のようなことが大切だと言われています。

- ・午前中から活動して日光を浴びる、室内を明るくする(外出が難しいときはカーテンを開ける、照明の利用)
- ・バランスの取れた食事と運動 ・気持ちを話せる人を見つける、ストレスをためない

「最近、どうも調子がよくないなあ」「季節柄、色々考えることが多いけど、自分だけでは整理が難しいなあ」そんな時、どうか学生相談室のドアをノックしてみてください。みなさんの秋学期のスタートをサポートできるよう、曜日ごとにカウンセラーがお待ちしております。

相談室はどこにあるの？ 利用方法は？

場 所：2号館の2階南東角にあります。保健室の隣です。

開室時間：火曜＆水曜 10:30～17:00 木曜 13:50～17:50

予約方法：①電話 011-881-8844 内線 2210

②メール g-sodan@ad.siu.ac.jp

③直接来室 カウンセラーに予約する(「面談中」の札がかかっている場合はご遠慮ください)

*「予約せずに来室」という形もOKです。ただし、予約優先＆相談時間枠内をお願いします。

火曜日担当：菅原 奈緒 (すがわら なお) ⇒ 今回のにじいろ担当者
水曜日担当：小菅 淳子 (こすげ じゅんこ)
木曜日担当：藪谷 巖 (やぶや いわお)

授業のない期間は
相談室もお休みです

