

新学期は、メンタルヘルスに要注意！あなたは大丈夫？



Let's Try！セルフチェックしてみよう！

あなたは、①～⑰の出来事をこの1ヵ月間にどれくらい体験しましたか？

- ①友達とうまくやっていけない
- ②孤独を感じた
- ③社会から受け入れられないのではと心配する
- ④友達に失望したり裏切られたりした
- ⑤あることへの貢献度を過小評価された
- ⑥学校に不満がある
- ⑦勉強することがいやになった
- ⑧仲間に好きになれない人がいる
- ⑨履修した講義が面白くない
- ⑩親しい人との関係で決心しなければならなかった
- ⑪読解力の低さのために苦労した
- ⑫文章が下手なため苦労した
- ⑬授業についていくことに苦労した
- ⑭レジャーのための十分な時間が取れない
- ⑮課外活動に多くの時間がとられてしまう
- ⑯責任をもたなければならいことが多すぎる
- ⑰勉強をしている時に邪魔が入った

引用：ストレス・マネジメント入門 Webハッスル尺度



もしたくさんの項目が当てはまった場合、新学期や新生活の緊張や不安が強く、メンタルヘルスがあまり良くない状態かもしれません。

そのような状態を**1人で抱え込んで我慢しすぎるのは危険です。**
勇気を出して信頼できる人に相談してみましよう。



トピックス 5月病と、6月病？！



新学期や新生活を緊張の中スタートし、ゴールデンウィークで少し疲れを癒すものの、連休明け、緊張の糸が切れたように、心身の不調（だるさ等）を感じる傾向を『5月病』といいます。

実はこの5月病が1～2か月遅れて出ることがあり、それが『6月病』です。6月は、梅雨の時期

でもあり日照時間が短い事に加え湿度も高く、不安定な気候です。人は、日の光を浴びる時間が短くなると、脳内のメラトニン（睡眠を誘発するホルモン）やセロトニン（精神の安定や安心）が分泌されにくくなると言われています。このように5月6月はメンタルヘルスに注意しなくてはならない時期です。規則正しい生活や自分なりのリフレッシュを心がけましょう。

*** カウンセリング利用方法は、保健室隣の多目的室に掲示してあります。個人でもお友達とでも、気軽に足を運んでください。* 守秘義務厳守**