

2023年度

## 学生相談室 News

vol.3

日ごとに朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。布団から出るのがつらい、ついつい暴飲暴食になるなど生活リズムが乱れていませんか？

冬はインフルエンザや風邪など身体的不調が起きやすい季節です。それと同時にメンタル不調が起こりやすい季節でもあります。

メンタル不調を起こしやすい理由としては自律神経の乱れが関係しています。

では、なぜ自律神経の乱れが起きるのでしょうか？

3つの要因とメンタルヘルスのセルフケアについて紹介します。

### 自律神経が乱れる

#### 3つの要因

- ① 日照時間が短くなる
- ② 気温低下
- ③ オーバーワーク

### メンタルヘルスの

#### セルフケア

- ① 太陽の光を浴びて体内時間を整える
- ② 適度な運動で体を温める
- ③ バランスの良い食事を心掛ける
- ④ ゆっくり休む

### 12月は孤独・孤立を感じやすい

内閣官房孤独・孤立対策担当室より、近年単身世帯の増加により孤独・孤立に悩む方の相談が深刻化する中で、年末年始に相談件数が増加する傾向があると報告がありました。

そこで年末年始に既存の窓口が閉まる時期を含む

12月15日（金）9時～1月4日（木）9時の期間

相談窓口が開設される予定です。

以下の添付ウェブサイトをご覧ください。

(URL : <https://notalone-cas.go.jp/toitsu/>)



あなたは一人じゃない。

あなたが相談できる場所があります。

困った時こそ、気軽に相談してみてください。

長野大学学生相談室 (電話：0268-39-0009)