



## 学生相談室ニュース Vol.10

～ そうだ 菖蒲園、行こう。～

2021年5・6月号

雨上がりの緑が美しい季節となりました。新学期を迎えはや二ヶ月、いかがお過ごしですか。

コロナ禍での大学生活では感染予防対策のため、オンライン授業や外出制限等で不便さ、息詰まり感など抱えている人は少なからずいることでしょう。特に教職員や学友と自由に顔を合わせられない現状に、繋がるツールはあるものの、こちらから発信しなければ何も起こらない一通状態が1年も続くと孤独や閉塞を感じることもやむをえないでしょう。

このような状況が長期化すると抑うつ気分になるのもおかしくありません。今回は、コロナ禍での抑うつ対策を挙げます。

気が滅入る、ぼんやりする、やる気が起こらない、ポジティブになれないといった抑うつ対策には、まず、快食快眠快便を心掛け、生活リズムを整えることが肝心です。自分を怠けと責めることはありません。朝方が辛い人は、朝一番にカーテンを開け太陽光を室内に取り入れましょう。日光を全身に浴びると自然と目覚め易くなります。日光浴、森林浴、マイナスイオン浴は気分を明るくするだけでなく生体活動を活性化させる効果があります。

次に億劫さへの対策には、有酸素運動をはじめとするジョギング、散歩、ストレッチ体操、サイクリングなど、手軽な運動を日々の生活に取り入れてみましょう。運動後の爽快さや適度な疲労感、達成感による自己効力感の向上や安眠にも役立ちます。

さて、以上の2点をいっぺんに実行できるこの季節におすすめなのが、庭園散歩です。6月は丁度、菖蒲やバラ、ツツジや紫陽花等多数の花の種類が見頃を迎えます。名所には、堀切菖蒲園や明治神宮御苑がありますが大学近隣では、柏の葉公園、松戸の本土寺、21世紀の森と広場が開園しています（詳細は各ホームページ参照）。目にも鮮やかな花は気持ちを明るくし、香しいバラの香りは幸福感にいざない、せせらぎから発するα波は穏やかな気持ちにしてくれます。もし一人に息詰まったら、公園や森林、山や川の散策などで、自然に身をゆだねてみましょう。自然との語りを通して安らぎがもたらされるでしょう。こころに落ち着きを取り戻すと、気持ちも前向きになります。

何事もはじめはつまらないものですが、慣れていく内に楽しみを見出す喜びがうまれます。自分に合った気分転換を見つけ、心身をいたわりながら、本業に余暇に勤しんでいきましょう。