

学生相談室 **いまココ** だよ

第 21 号 2020 年 9 月 30 日発行 一橋大学学生支援センター 学生相談室

新型コロナウイルス感染症拡大に伴う

新しい大学生活を経験して…

2020 年、私達は、新型コロナウイルス感染症拡大に伴い緊急事態宣言等が発令される中、これまで当たり前で過ごしていた日常とは異なる生活を送ることになりました。一橋大学ではオンライン授業を行い、学生のみなさんはご自宅から受講するという生活に切り替わりました。みなさんにとって、オンライン授業は、そして自粛生活はどんな経験だったのでしょうか。

学生相談室では、大学方針に基づき、原則対面での相談を休止し、電話相談や Zoom によるオンライン相談を実施しました。オンライン授業、自粛生活の中で、どのように自分のメンタルヘルスを維持していくか、「安心」をどのように作っていくかについて、学生さん一人ひとりが向き合っているように思えました。また、学生相談室を利用されていない学生さんにも、生活のヒントをお届けしたいと、生活編：『[『見えない敵』から身を守れ！：新型コロナウイルス感染症拡大期の大学生活マニュアル](#)』、メンタルヘルス編：『[いつもと違う状況を過ごすあなたへ：メンタルケアについて](#)』の 2 つのオンラインリーフレットを作成し、学生相談室 HP でご紹介しました（両リーフレットは現在もご覧いただけます）。



秋冬学期の学生相談については、社会情勢や大学方針に伴いどうなるか未知のところはありますが、徐々にでもまた皆さんにお目にかかれるようになれば・・・とスタッフ一同願っています。状況がそのように展開しなかったとしても、できるかぎり、春夏学期のように電話やオンラインでの相談を実施する予定ですので、心配や不安なことがある、自分自身やこれからのことを考えてみたい、といったことがございましたら、遠慮なくいつでもご連絡ください。ご予約の仕方は、本紙の裏表紙に掲載しております。

学生相談室の開室状況や相談状況は、随時学生相談室 HP にてお知らせいたしますので、ご予約の際には一度ご覧いただけますと幸いです。



幸福のエクササイズ

突然ですが、**幸せになりたい方にクイズ**です。ある研究で、下の1~5番の1週間エクササイズを参加者に実行してもらいました。エクササイズが終わって半年後の時点で**幸福度が高まっていた**ものが2つあるという結果が出ましたが、それは何番と何番だったのでしょうか？

1. 感謝のエクササイズ

1週間の内に、自分に親切にしてくれたのに、きちんと感謝を伝えていない人に手紙を書いて届ける。

2. いいことを3つ書くエクササイズ

1週間、毎夜、その日にあった3つのいいことと、それが起こった原因を書く。

3. ベストを尽くしたことを書くエクササイズ

自分がベストを尽くしたと思ったことを書き、そのことに関連した自分の強みを振り返っておく。そして1週間書いたものを毎日1回見返し、自分の強みを確認する。

4. 新しい方法で強みを活かすエクササイズ

研究者の調査に答えてフィードバックされた自分の強みトップ5の中から1つを選び、毎日それを新しい方法で実行する。

5. 自分の強みを確認していくエクササイズ

上の4と同じ調査を受け、フィードバックされた自分の強みトップ5に気づき、次の週にそれらをより多く使う。



※なお、この調査は411人が対象でした。5つのエクササイズ全てをプラセボ群（1週間、毎夜、昔の記憶を書く）と比較し、エクササイズ直後、1週間後、1・3・6か月後の幸福度を検討しています。

※4番・5番の調査で使われたホームページは www.authentichappiness.org



☆ 心理学ミニ知識 ☆

心理学はうつなどの病気・ストレス・弱さなどネガティブなものだけを対象にしているわけではありません。問題がないからといって幸せだとは限りませんよね。心理学の一領域にポジティブ心理学があり、ポジティブな感情や特性、幸福とは何なのかなどポジティブなことに関して研究が行われています。パイオニアの一人がセリグマンであり、この研究もセリグマンが行っています。

クイズの答えは2番と4番でした！そしてこの2つを行った群は**半年後の時点で幸福度が高かっただけでなく、うつも軽減していた**のです。（1番は1週間の取り組み後すぐは、他のエクササイズよりも幸福度が最も高くなったのですが、半年後には幸福度もうつもプラセボ群と変わらない結果になりました。とはいえ短期的効果はあるので、やってみる価値はありますね。）

特に2番のように、“毎夜、その日にあった3つのいいことと、それが起こった原因を書く”というのは、気軽に試せるのではないのでしょうか？なお研究者によると1週間のエクササイズの後もエクササイズを自発的に続けた研究参加者は、より幸福度が高まっていたそうですよ。

幸せを感じたい方は是非、長めにお試しください♪



参考文献：Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson C. (2005). Positive psychology in progress. Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.

寒い時期のメンタルヘルス

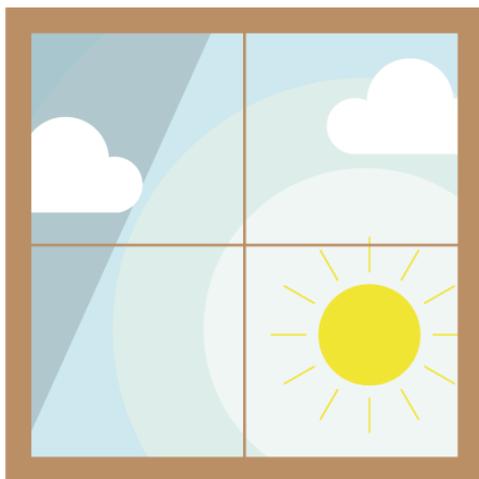
寒い日が増えてくると調子を崩しがちという方はいませんか？それは次のようなことが原因かもしれません。自粛生活が続くような今年には特に以下のことに気を付けてみてください。

寒い時期は日照時間が少なくなります。屋内で過ごす時間が増えると、日光を浴びる時間がぐっと少なくなります。日光を浴びる機会が少なくなると、気持ちを安定させる**神経伝達物質セロトニン**の分泌量が減ってしまい、気分が沈みやすくなると言われています。

また寒くなると、身体が縮こまり血行が悪くなりがちです。なかなか身体を動かさずにいるとますます血行不良に…。すると、肩こりやだるさ、疲れを感じやすくなります。身体がスッキリしないことで、憂うつさやイライラにも拍車がかかってしまいます。



対処法は？



※太陽の光をあびよう

出来るだけ日光に当たりセロトニンの分泌量を増やしましょう！特に起床後30分が重要とされています。部屋ではカーテンを開けて、ついでに新鮮な空気を取り入れましょう。

※運動を習慣にしよう

一定のリズムを刻む運動を反復して行うこともセロトニン神経を刺激して覚醒状態を高める効果があるそうです。その一つが歩行運動。お買い物ついでのウォーキングでもよし！また、ガムを噛む、歯磨きをするなどの動作でもよいそうです。

※トリプトファンとビタミンBを摂ろう

セロトニンは、必須アミノ酸であるトリプトファンを原料に、ビタミンB6やB12の手伝いによって体内で合成されるため、それらを豊富に含む食材を食べよう意識してみましょう。手軽に始められるものとして、バナナ1本と牛乳1杯がお勧めです。ホットミルクで温まりましょう。

※身体を温めよう

温かいお風呂に入るとほっとしますよね。血行が良くなりますし、寒さによる筋肉の緊張もほぐしてくれます。一人暮らしだとシャワーで済ませがちですが、ぜひ湯船につかりましょう。



↑日照時間が少なくなる梅雨の時期にも活用できます↑

ご予約の取り方

相談をご希望の方は、できる限り事前にご予約ください。

直接来室にてご予約の場合は、学生相談室の受付にて初回シートをご記入ください。その場で時間を調整し、予約日時を確定します。

E-mail・電話にてご予約の場合は、お名前、ご所属、学年、連絡先(電話、E-mail)、希望日時、おおまかな相談の内容をお知らせください。その後、予約確定のお知らせをこちらから差し上げます。

○1回の相談時間は45分です。

○月曜日～金曜日(祝日は閉室)

10:00～12:00

13:00～17:00

上記時間帯に相談ができます。

TEL 042-580-8147

(TEL 受付 8:30～17:00)

E-mail imakoko@ad.hit-u.ac.jp

(メールアドレスが変更になりました)

●アクセスマップ



ホームページについて

学生相談室の利用の仕方や、閉室などの情報が随時更新されます。

どうぞご覧ください。

<http://www.hit-u.ac.jp/soudan/counseling/>

web



学生相談室



だよ!

第21号 2020年9月30日発行

発行・編集 一橋大学学生支援センター学生相談室

〒186-8601 東京都国立市中2-1 西キャンパス第2講義棟1F

TEL 042-580-8147 E-mail imakoko@ad.hit-u.ac.jp

ウェブサイト <http://www.hit-u.ac.jp/soudan/counseling/>

