

カウンセリング室だより

カウンセラーのひとり言

「冬の生活リズムの整え方」

カウンセラー 水内良子

2025年が始まりました。昨年末から急に寒さが増して、寒さに身体がついていけないと感じています。大学生、大学院生の皆さんは、期末試験や卒業論文でやるべきことに追われる時期ですね。冬の寒い時期、なかなか生活リズムが整わず、布団の外に出るのが億劫になったり、ただただ過ごしてしまうことで、やるべきことが進まず、気持ちも落ち込んでしまうという悪循環も起こりやすい時期です。

私は、どちらかというと夏の暑い時期の方が苦手ですが、冬の方が好きなのですが、寒い日は布団から出るのにすごく気合が必要です。冬の時期、「生活リズムが整わない」という相談が多いこともあり、今月のエッセイは、「冬の生活リズムの整え方」についてまとめてみることにします。

朝の習慣を整えよう。；生活リズムを整える際によく言われるのが、「朝の光を浴びる」という方法です。一人暮らしの学生さんの中には、日中もカーテンを閉めっぱなしの人も多いようです。日の光を浴びることで体内時計が調整されると言われています。朝起きたら、カーテンを開けて、朝食を食べるといった朝の習慣を整えることで身体を目覚めさせることができます。

身体を温めることを意識しよう。；温かい飲み物や食べ物を食べる、身体を動かす、ゆっくりお風呂に入るなど、身体が温まると不思議とモチベーションが上がったり、気持ちも前向きになったりします。お布団の中もあったかいです。お布団の外にも身体が温まる方法がたくさんありますよ。

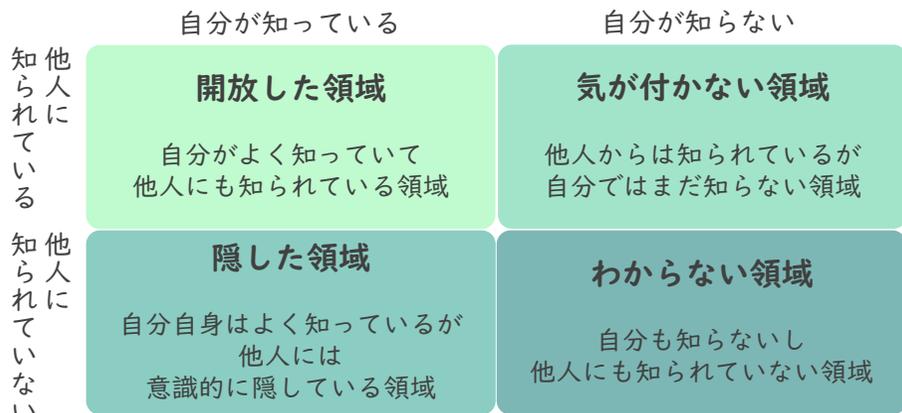
冬をポジティブに楽しもう。；私は案外、冬のピリッとした空気感が好きです。冬の散歩は気持ち良いと感じます。最初は寒いですが、だんだん慣れて身体も温まりますし、汗をかくことも、暑すぎて熱中症みたいになることもなく、ゆっくりと外の景色を楽しむこともできます。冬こそ散歩がお勧めです。運動することで睡眠の質の向上も期待できます。

皆さんも、自分なりの冬の楽しみ方や過ごし方を見つけながら、寒い冬を乗り切ってくださいね。



こころの窓を開こう

自己理解のためによく用いられる「ジョハリの窓」をご紹介します。
自分の現在の姿は、自分が知っている・知らない、他人に知られている・知られていない の組み合わせから、以下の4つの窓に分けられるとされています。



1. 開放した領域

自分らしくのびのびふるまうことが出来る ⇒ 広い方が良い

2. 気が付かない領域

自分では気が付かず、コントロールできない部分は誰しもある
良い面に気づいていないと、自信が持てない

3. 隠した領域

全てをオープンにする必要はないが、自分のある側面を隠そうとして
他者には気づかれないうるまうと、時に言動が不自由になる

4. わからない領域

自分も他人も分からない、これから明らかになる部分は誰しもある

開放した領域を広げていくために…

- 自分の感情や状態、思考に目を向けてみる
→信頼できる人からの指摘・助言が役に立つ
- わざわざ隠すほどのことなのか、自問自答してみる
→自己受容を進めていく この人になら話せるかも？と自己開示
- 新しいことに踏み出していく
→気が進まないことも、自分の新しい側面を知るチャンスになるかも

カウンセラーからのお知らせ

【カウンセリングWeb予約】

対面・遠隔選べます。気軽にご予約して下さい。

【心理テストのご案内】

各種心理テストが無料で受けられます！就活等にも役立ちますよ。

【カウンセリング室だよりバックナンバー】

生活に役立つ心理学特集やカウンセラーのエッセイです！

【カウンセリング室HP・カウンセリング室公式X(旧Twitter)】

HPではストレスチェックやメール相談も出来ますよ。Xではカウンセリングやイベントのお知らせなど。フォロー待ってます♪

○感想を聞かせてください○

カウンセリング室では、毎月カウンセリング室だよりを発行しています。今後より良い内容にしていくためにも、フォームから皆さんの感想を聞かせて下さい。

<https://forms.office.com/r/4rGn9WxYSr>



	月	火	水	木	金
戸畑	菊池・山田	菊池・水内	山田	菊池・山田	水内・山田
飯塚	水内・山口 (PM)	山口・山田	水内・山口	水内・山口	山口
若松	山口 (AM)	—	菊池	—	菊池

カウンセリング実施数				
	戸畑	飯塚	若松	計
12月	68	61	12	141
2024年度	592	918	221	1731



編集後記

卒論・修論、就活、テスト勉強やレポートなど、皆さん大忙しになる時期ですね。毎日大変かと思いますが、春休みを楽しみにして、もりもりご飯たべてしっかり睡眠とって乗り越えていきましょうね。(Y.Y)