R8年11月　Vol.73

カウンセリング室だより

カウンセラーのひとり言

「明るいうちに、ちょっと外へ」

山田　葉

先日、出張で東京に行きました。16時を過ぎるともう暗くなり始めていて、驚きました。九州より日が沈むのが少し早いとは聞いていましたが、本当なんだなあと実感しました。夕方はなんとなく寂しい気持ちになるものですが、16時に外が暗くなってくると、「これからもうひとがんばり！」という気持ちにはなかなかなれないと思います。

福岡は、日の入りが遅いぶん朝はなかなか明るくならず、冬は曇りの日も多いようです。生まれ育った場所から遠く離れて暮らしている人や留学生のみなさんは、日の長さや空の感じが地元とちがって、朝なかなか起きられない…と感じることもあるかもしれません。夏は19時ごろまで明るかったのに、今は5限が終わるころにはすっかり真っ暗になっていて、課題やるぞー！という気持ちも、なかなか湧いてきにくいですよね。冬季うつ病には、日照時間が短くなることが関わっているといわれています。冬は、気持ちが沈みやすい季節でもあります。

最近お散歩にはまっています。あまりにも運動不足なのと、11月のウォーキングチャレンジもあって、意識して歩くようになりました。音楽やラジオを聞きながら40～50分歩き回るだけでも、ほどよく疲れて、夜も寝つきやすくなった気がします。ひとりお散歩のお供にラジオは楽しいのですが、思わず笑いそうになるのが悩みどころです…。歩きながら考え事をすると、考えすぎずにちょうどよく頭の中を整理できるのも、お散歩のいいところだと感じています。体を動かすことは、気分を整えるだけでなく、思考力を高めることにもつながるとされています。

お休みの日に明るいうちに出かけて、お店や景色を眺めながら歩くのも楽しいですし、朝少し早めに家を出て朝ごはんを買いに行くと、1日が長く感じられて得した気分になります。日が短い季節だからこそ、明るい時間に少し外に出てみませんか。

ウォーキングチャレンジの週間ランキングでは、本学は上位に入っています！参加中のみなさん、11月もあと少し、一緒にがんばりましょう！今回参加していない方も、よかったら一緒に歩いてみませんか。

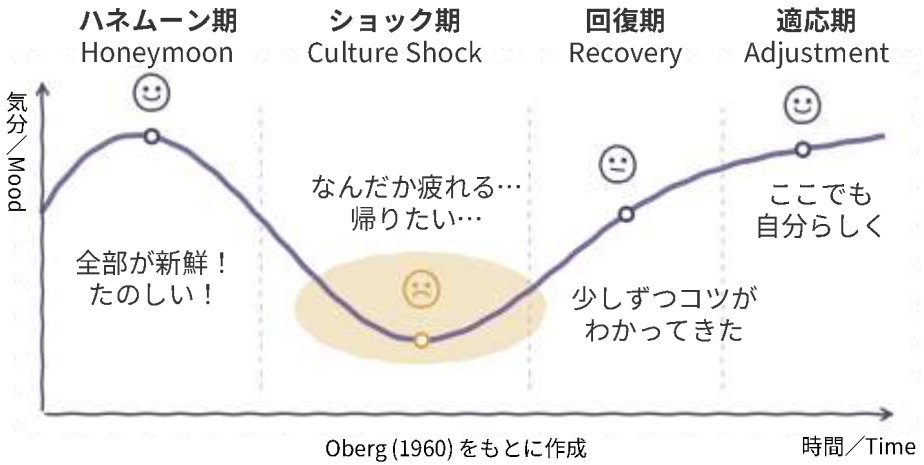


参考文献
厚生労働省「こころの耳」用語解説「季節性うつ病」https://kokoro.mhlw.go.jp/glossaries/word-1535（2026年11月24日閲覧）
厚生労働省（2024）健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023

特集：カルチャーショックと異文化適応

10月に入学した留学生は、新生活が始まって1か月ほど。少し慣れてきたころに戸惑いや疲れが出るのは、自然な反応です。

カルチャーショック…言葉や習慣、人との距離感など、当たり前だった手がかりが通じなくなることで生じる不安や戸惑い（Oberg, 1960）
進み方や感じ方は人それぞれ。しんどい時期も適応の過程です。



Oberg (1960) をもとに作成

留学生のみなさんへ／For International Students

カルチャーショックは、新しい文化で暮らすときに自然に起こるものです。段階を知っておくと、自分がいまどこにいるのかがわかります。つらい時期はたいてい過ぎていくので、一つずつ進みましょう。
Culture shock is a natural part of living in a new culture. Knowing these stages can help you see where you are now. Hard times usually pass, so take things one step at a time.

日本人学生のみなさんへ

入学したころや初めての一人暮らしで、勝手がわからず疲れたり、誰かの一言にほっとしたりした経験はありませんか？
いま留学生が感じているのは、それと似た気持ちかもしれません。
英語が完璧でなくても、あいさつをする、ゆっくり話すなど、小さなことから心がけてみると良いかもしれません。

Oberg, K. (1960). Cultural shock. Practical Anthropology, 7, 177–182.

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】
こころの健康チェックや、メール相談も出来ますよー。

【カウンセリング室公式X】
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

今後の「カウンセリング室だより」をより良いものにするため、アンケートにご協力ください。
皆さんのご感想をお待ちしています。
https://forms.office.com/r/4rGn9WxYSr

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

カウンセリング実施数				
	戸畑	飯塚	若松	計
10月	88	68	8	164
2026年度	480	581	94	1155



編集後記

10月まで暑い日が続いていましたが、11月になってすっかり寒くなりましたねー。衣替えは間に合っていますか？お布団は出しましたか？しっかりごはんを食べて栄養をとって、ぐっすり寝て、健康にすごしましょうね！（Y.Y）