

季節性うつ病とは！？

皆さん、こんにちは。カウンセラー（臨床心理士）相澤です。基礎教育センターでは、学生アシスタント・教員・職員だけではなく、学生相談室のカウンセラーも常駐しています。修学上や生活上の悩み事などを中心に相談を受け付けていますので、気軽に声をかけてもらえると嬉しいです。

さて、後期が始まりましたね。皆さんは、どんな大学生活を送っていますか？日常生活のリズムが崩れがちになっていませんか？今回は、もしかしたら、あなたも当てはまるかもしれない『季節性うつ病』についてお話しします。

『季節性うつ病』は、うつ病の1つで、秋から冬にかけて毎年症状が現れます。この病気は、日照時間が短くなる10月から11月頃に症状が現れはじめ、日差しが長くなる3月頃になると回復するというサイクルを繰り返します。その症状から『ウインターブルー』（冬季うつ病）という別名もあります。



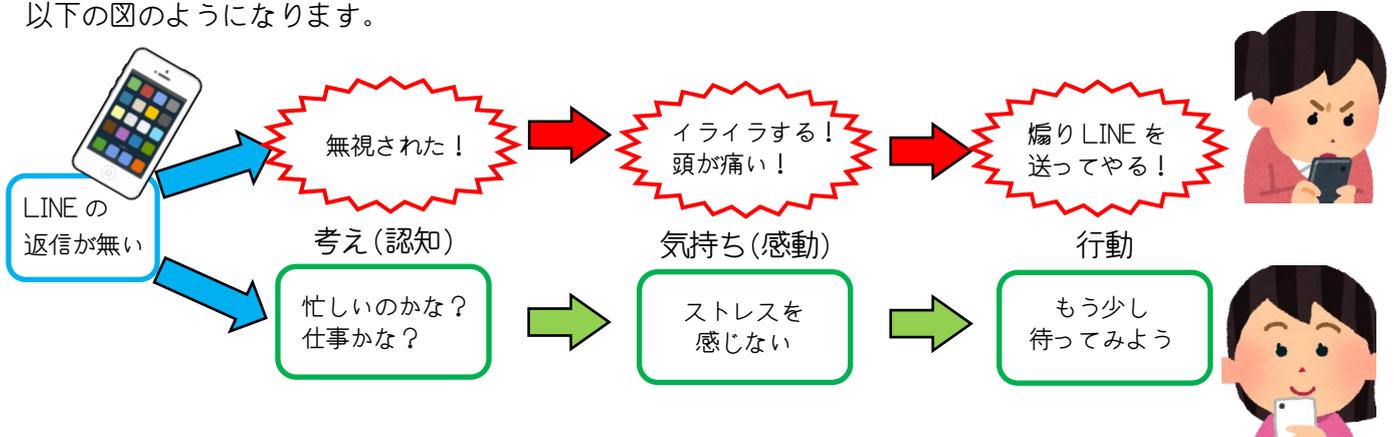
季節性うつ病の主な症状・チェックリスト

- 気分が落ち込むことが多い。
- 以前ならこなせた仕事をうまく処理できない。
- 今まで楽しんできたことを楽しめない。
- 考えたり、集中する力が明らかに落ちている。
- ぐったりとして疲れやすい、体を動かすのがおっくうになる。
- 普段より睡眠時間が長くなったり、朝起きられなくなる。
- 食欲が減退したり、逆に亢進し、炭水化物を中心に食べ過ぎてしまう。

★上記の症状により、日常生活に支障が出ていると要注意です！

うつ病の治療によく用いられている精神療法に『認知行動療法』があります。この方法は、病気ではなくても、普段の生活をよりいきいきと、しなやかに暮らしていくことにも役立ちますので、ご紹介します。

ある出来事があった時の反応を『考え（認知）』『気持ち（感情）』『行動』の3側面から捉えます。例えば、以下の図のようになります。



上記のように、考え方で気持ちや行動は変わってきます。でも、一人で認知行動療法を実践しようとしても、なかなか自分の考え方のクセに気づけなかったり、考え方を変えるのは難しかったりします。そんな時や、『自分って季節性うつ病かも?』『認知行動療法に興味がある・体験してみたい』などの際は、気軽に相談をしてみてください。お待ちしております。

本を読みませんか？

基礎教育センターの本棚には、たくさんの本があります。
センター内で読むことはもちろん、借りる(2週間)こともできます。
コンビニでお菓子とジュースでも買って、じっくり読んでみませんか？

『コンビニ人間』 村田沙耶香 著

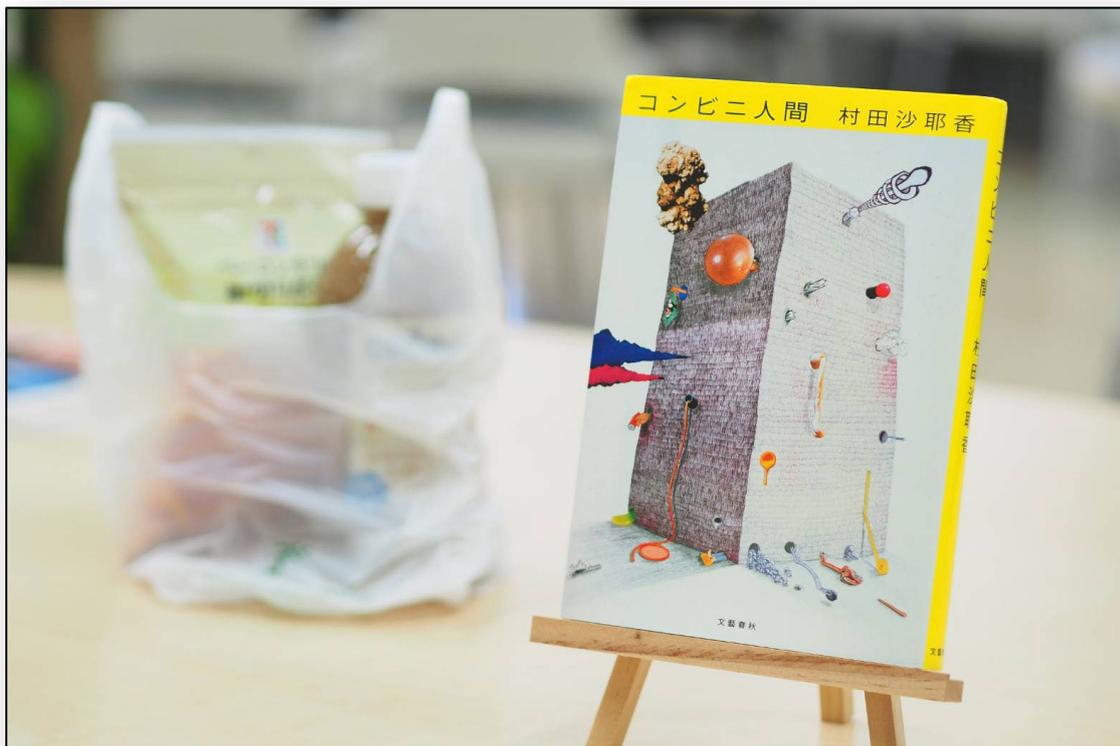
本作は、第155回芥川賞作品です。

主人公は、コンビニのアルバイトで生計を立て・・・、
というよりは、コンビニのアルバイトが自分自身の人生そのものになっている女性。

友人たちからどんなに不思議がられても、

完璧なマニュアルの存在するコンビニこそが、全ての世界。

そんな一人の女性を描いた本作、読み終わった後、不思議な虚無感に包まれます(個人の感想です)。



※本作品は、基礎教育センターにて貸し出しています

基礎教育センター<1号館2階>

開室時間 平日 : 9:00~17:00
木曜のみ : 9:00~20:00

