

あけましておめでとうございます。どのような新年を迎えられたでしょうか。

多くの人は、風邪をひかないように手洗いうがいをしたり身体を冷やさないようにはいたり予防することの大切さを知っています。また、風邪は悪化してから薬を飲んだり休んだりしてなかなか治りにくく、ひき始めに早めに対処したほうが治りが早いことも学んでいます。このように、幼少期から風邪についての知識は学校でも家庭でもしつけの一つのように教えられてきましたし、経験から学ぶ機会も多くあります。

それに対して、心の不調については、あまり学ぶ機会がなく知識も少ないことが多いように思います。心の不調も、風邪と似ているところがあります。日々のうまくいかなさやストレスに対して「これくらい大丈夫だ」「こんなことで弱音を吐かず頑張らなければいけない」などと目をつぶって無理をしすぎると、ある時限界を

## 学 生 相 談 室

だ よ り **107**

カウンセラー 小野田奈穂

迎えて心の不調として表れます。そして、これまで当たり前に行っていたことができなくなり、そんな自分にストレスがたまってきたら不調が続く悪循環に陥ることがあります。そこまで辛くなつてからはじめて相談室にかけこんでくる人も多くいます。もちろん相談室では、少しずつ不調から脱し普段の生活が送れるように相談を進めていきますが、そこまで辛くなる前にも相談室が力になれることがあるかもしれませぬ。風邪の予防、ひき始めの早めの対処と同じように、心の不調も予防や早めの対処が不調を長引かせないために大切です。手洗いうがいや風邪薬の代

わりに、少しストレスがたまっていたり、小さい悩み事があったりした時には、早いうちに気軽に相談室を利用していただけたらと思います。

ご家族の皆様も心配なことや気になることがありましたらどうぞご利用ください。