



発行日：2022年12月1日

発行者：芝共立キャンパス学生相談室 TEL 03-5400-2640

## 冬に気分が落ち込む理由



### ウィンターブルー（冬季うつ）とは？

朝晩の空気が冷たくなり、前はまだ明るかった時間に日が沈んで暗くなり、と冬を感じさせる季節になってきました。好きな季節や、季節によって抱く感情は人それぞれですが、好き嫌いや気分の問題でなく、冬になるとうつうつとして気分が晴れなかったり、落ち込んでやる気が起きなかったりという人もいるかもしれません。その中には、もしかしたら「季節性感情障害」とよばれる不具合が起きている場合もあります。「冬季うつ」「ウィンターブルー」などとよばれることもあります。

#### 【どんな人が季節性感情障害と診断されるか】

季節や気候の変化に対して、誰しも肉体的にも感情的にも反応を示しますが、とりわけ強い反応を示し、その敏感さが気分や行動の変化という形をとるような、季節に伴う変化をもっとも強く感じる人たちが季節性感情障害と診断されます。それが冬に起こると冬季うつやウィンターブルーとよべます。周期性があり、日照時間の短くなる10月～11月に発症し、日照時間の長くなる3月頃に回復するというのを毎年繰り返します。女性や若年層に比較的多いとされます。

#### 【冬季うつの症状】

一般的うつ病と同じような症状として、以下の症状があげられます。

- ・気分の落ち込み、抑うつ感や罪悪感
- ・気力減退、集中力の低下
- ・以前のように物事を楽しめない
- ・イライラする、倦怠感

等



#### 【冬季うつの症状の特徴】

一方で、睡眠、食欲、体重、に関しては、一般的うつ病と逆の傾向があるのが特徴です。

冬季うつ	(一般的うつ病)
・過眠傾向	(不眠傾向)
・過食傾向	(食欲低下傾向)
・体重増加傾向	(体重減少傾向)



#### 【冬季うつを防ぐには】

冬は日照時間が短くなり、体内時計をつかさどるメラトニン分泌のタイミングが遅れ、脳内神経伝達物質のセロトニンやドーパミンなどが減少し、抑うつを引き起こしやすい傾向になります。冬になると朝布団から出られず長く寝てしまう、寒い季節になると炭水化物や甘いものが食べたくなる、などは日照時間が短いことが影響しています。

**光を浴びる** 最も効果的なのは、自然の光により多く当たることです。実際、冬季うつの治療として人工光を浴びる光治療というものがあります。光にあたる、暖かくすることは効果的です。晴れた日は屋外に出て陽の光を浴びましょう。

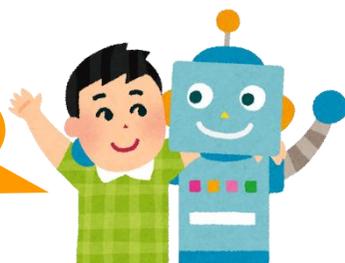
**有酸素運動** ウォーキング、ジョギング、水泳、ダンスなど一定のリズムで行う有酸素運動は、セロトニンの分泌を促し、副交感神経を優位にします。

**トリプトファン** セロトニン生成に必要な必須アミノ酸「トリプトファン」が多く含まれる食材(大豆製品、乳製品、ナッツ類、レバー等)を意識して取り入れるといいでしょう。

落ち込んだ気持ちを一人で抱えていると余計悪化します。家族や友人や先生など周りの人に話したり、誰かに話していいかわからないときは相談室を利用してください。うつかもしれないと思ったら、医療機関にかかるか、医療機関がハードルが高いようであれば、まずは相談室でご相談ください。

(文責：石田 絵理)

## 学生相談室の利用方法



### Q1. どのような場所ですか？

学生相談室は、皆さんが学生生活を送っていく中で  
出会うさまざまな事柄について、気軽に相談できるところです。

### Q2. どのような相談ができますか？

たとえば、人間関係について、サークルや友人について、学業上の悩み、家庭のこと、心身の健康問題、性格や適性について、進路、人生観、自分自身を知りたい・見つめ直したいなど、様々な悩みについて相談できます。また、必要に応じて他の窓口への紹介も行います。相談内容については秘密を守ります。

### Q3. 相談の申込はどのようにすればいいですか？

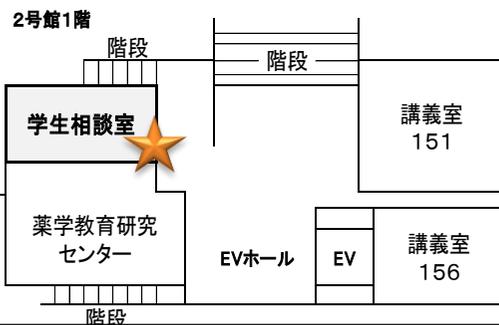
原則として予約制となります。予約をご希望の場合は、電話してください。

学生相談室 TEL: 03-5400-2640 (平日のみ/9:30~17:30)

または、開室時間内に

カウンセラーが空いていれば

その場で対応することもできます。



### Q4. 友人と行っても良いですか？

友人や家族と一緒に来室されても構いません。

### 【学生向けコロナ相談窓口(薬学部)】

薬学部学生対象に「コロナ相談窓口(薬学部)」が開設されています。

講義や研究活動のことなど、学生生活に関連したことについてメールで相談をしていただけます。こちらも合わせてご利用ください。

相談メールアドレス: pha-covid@adst.keio.ac.jp

December 12月の開室予定

January 1月の開室予定

日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
18	19	20	21	22	23	24	22	23※	24	25	26	27	28
25	26	27	28	29	30	31	29	30	31				

### 【開室時間と担当カウンセラー】

月：12:00~13:30 (大江知之)

水：12:00~13:30 (小林典子)

木：16:30~18:00 (横田恵理子)

金：13:00~17:30 (石田絵理)

※1/23 (月) は 16:30~18:00 の開室

赤字=閉室日 (土・日・祝日含む)

※三田・日吉・矢上の学生相談室も利用  
できます。

詳しくはHPをご覧ください。



### 学生相談室グループアワー開催します！

学生相談室では、年に5~6回、コミュニケーションやリラクゼーションなどのテーマでオンラインや対面でグループアワーを実施しています。

12月は、12/5(月) 17:00~18:30 日吉キャンパスにて「ヨガで調える心と身体のバランス」を、12/13(火) 17:00~18:30 三田キャンパスにて「こころをほぐすストレッチ」を実施します。

時間や申込み方法など詳細は学生相談室HPをご覧ください。

<https://www.students.keio.ac.jp/com/life/consult/counseling-room.html>

発行日：2022年12月1日

発行者：芝共立キャンパス学生相談室 TEL 03-5400-2640