



## ゴールデンウィーク明けのセルフケア特集

### 休み明けの心と体を、ゆっくり整えるために

ゴールデンウィークが明けた福島大学のキャンパスには、初夏の光を受けて緑がいつそう濃くなり、ツツジの鮮やかな色が道沿いを彩っています。歩いているだけで季節の移ろいを感じられる、心地よい時期です。

その一方で、朝晩の寒暖差が大きく、体調を崩しやすかったり、長い休みのあとで気持ちが少し重く感じられたりすることもあります。「なんとなくしんどいな…」そんな感覚がふと湧いてくるのは、とても自然なことです。

ここでは、5月に起こりやすい心の変化と、今日からできる小さなセルフケアを紹介します。キャンパスの緑に包まれるように、あなたの毎日が少しずつやわらかく整っていきますように。

### 1. 休み明けは、心がゆらぎやすい時期です

連休で生活のペースが変わったり、授業や課題が再開したりと、心も体もがんばりやすい時期です。こんな変化が出る場合があります。

- ・ 朝起きるのがつらい
- ・ やる気がわきにくい
- ・ 気持ちがそわそわする
- ・ 集中しづらい
- ・ 休み中とのギャップで不安になる



これらは「弱さ」ではなく、**自然な反応**です。まずは「そういう時期なんだな」と受け止めることから始めてみてください。

### 2. 今日からできる、やさしいセルフケア

#### ○朝の光を浴びてみる

朝の光は、体内時計を整えるスイッチになります。起きてすぐカーテンを開けて外の空気を感じるだけでも、気分が少し軽くなることがあります。

#### ○予定を詰めすぎない

新年度は「がんばらなきゃ」と思いがちですが、余白があると安心感が生まれます。1日の中に「何もしない時間」を5分だけでもつくってみると、心がふっとゆるみます。

#### ○“できたこと”をひとつ書く

「できなかったこと」よりも、「できたこと」に目を向ける練習です。「朝起きられた」「大学に来られた」「ごはんを食べた」こうしたささやかな「できた」は、あなたを支える大切な力です。



### ○ 体をゆるめる

深呼吸やストレッチは、心の緊張もほぐしてくれます。授業の合間に肩を回すだけでも、リセットになります。福島大学はキャンパスが広く、移動が多いので、軽い運動が自然に取り入れられます。移動の途中で深呼吸してみましょう。

## 3. ミニワーク：気持ちを整理する小さな時間

春は、環境の変化が多く、気持ちが追いつかないことがあります。そんなとき、ほんの少し立ち止まって自分の気持ちを見つめる時間をつくることは、心の負担を軽くする助けになります。

### ○ 今の気持ちを色で表すと？

言葉にしづらい気持ちも、色なら表しやすいことがあります。「今日は薄い水色」「ちょっと灰色」など、直感でOKです。

### ○ 最近“ほっとした瞬間”を書いてみる

「友だちと笑った」「おいしいものを食べた」「布団に入った瞬間」どんな小さなことでも、心の栄養になります。

### ○ 今の自分にかけてあげたい言葉

「よくやってるよ」「今日はここまででいいよ」そんな言葉を、自分自身に向けてみてください。

気持ちを言葉や色で表したり、最近の「ほっとした瞬間」を思い出したりすることは、

- ・今の自分の状態に気づく
- ・気持ちを整理する
- ・不安や緊張を言葉にできるようになる

といった効果があります。忙しい日々の中でも、短い時間でできる“心のメンテナンス”です。

## 4. ひとりで抱え込まなくて大丈夫

休み明けは、知らず知らずのうちにがんばりすぎてしまう時期です。もし「ちょっとしんどいな」「気持ちが追いつかないな」と感じたら、どうかひとりで抱え込まないでください。

福島大学のキャンパスには、深まる緑や鮮やかなツツジのように、あなたを支える場所や人がたくさんあります。学生相談室もそのひとつです。気分の落ち込み、生活リズム、学業、人間関係、将来の不安など、どんな相談でも大丈夫です。「悩みがまとまっていない」「何を話せばいいかわからない」そんな状態でも、あなたのペースと一緒に整理していきます。

季節がゆっくりと夏へ向かうように、あなたの心と体も少しずつ整っていきます。どうか、やさしいセルフケアを続けながら、自分を大切に過ごして頂ければと思っています。

学生総合相談室 TEL 024-548-5156

MAIL [g-soudan@ipc.fukushima-u.ac.jp](mailto:g-soudan@ipc.fukushima-u.ac.jp)

公認心理師 臨床心理士 皆川

