学生相談室便り

2026年10月

秋になり気温が下がってきて、過ごしやすくなってきましたね。

ただ、この時期には気分の落ち込みや情緒不安定になりやすいようです。今回は、その原因と対処法についてご紹介します。

原因

日中の気温差

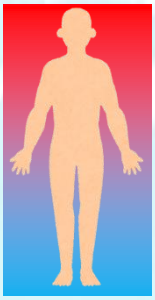


（朝、晩）

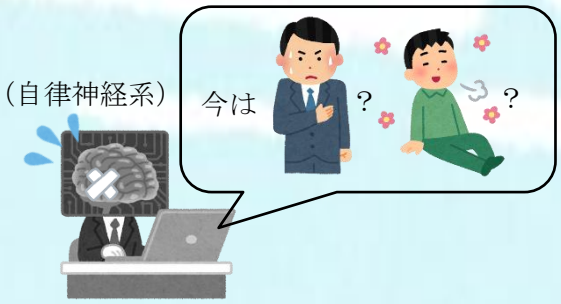


（お昼）

体温調整のため
自律神経への負担



自律神経の緊張、リラックスの
調整機能が低下



対処法

自律神経が心の安定を支えられるように、他の負担を減らそう！

1. 服装で体温調整



2. 生活習慣を整える



3. ストレスを発散する

