



# 新年度スタート！

## 充実したキャンパスライフを送ろう♪



綺麗な青空と満開の桜のもと新年度が始まりました。

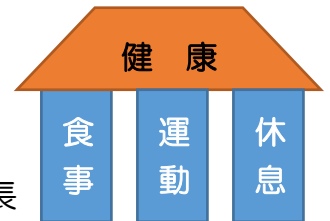
新しい出会いと生活を前に期待と不安を抱いている人も多いことでしょう。

春は環境の変化が大きく、多くのストレスにさらされる季節でもあります。

そのストレスに負けないためには心と体の健康が不可欠！自分の健康を守るのは自分自身です。

心と体の健康に不安がある時は、気軽に保健室をご利用ください。

### 健康を支える3本の柱を大切にしましょう！



「バランスの良い食事」「適度な運動」「十分な休養」は健康を支える大切な柱です。

大学生になると親元を離れて一人暮らしをしたり、アルバイトの時間が長くなったりと生活が乱れがちになります。

時には自分の生活をチェックし、自己管理能力を身につけましょう。

#### ◎食事◎

主食・主菜・副菜がそろった食事を心がけましょう！  
特に「朝食」は脳と体をしっかり目覚めさせ、日中のエネルギー源になります。  
一日を活動的に過ごすためにも、朝食は必ず食べてきましょう。

#### ◎運動◎

運動をすると幸せホルモンが増加します。  
特にウォーキングなどのリズム運動は鬱々とした気分を解消してくれます。  
20分間の運動で12時間幸福感が持続するとも言われています。

#### ◎休息◎

睡眠は疲労回復、ストレスを解消する働きがあります。  
毎日起きる時間を決めて朝日を浴びましょう。  
寝る前のスマホ操作は避け、部屋を暗くするなど部屋の環境を整えることも睡眠の質向上に役立ちます。

上記3つを習慣化したいところですが、人の心には体力みたいなものがあり、あれもこれもやろうとするとオーバーヒートしてしまいます。

まずは多数のことをやるのではなく、毎日必ずこれはやる（守る）！というものを1つ決めてください。大きな目標ではなく、無理なく出来る！というものから始めるのが長続きする秘訣です。

### サードプレイスを見つけよう！

自宅と学校（職場）だけという閉鎖的な環境では、ストレスの蓄積によってネガティブ思考へ進んでしまいやすくなります。

自分自身の心にしがたって「行きたい」と思える居心地の良い場所「サードプレイス（第3の場所）」を見つけましょう。

サードプレイスには様々な属性を持った人が集まり、みんな平等で中立です。

自分では考えられなかった気づきが得られたり、自分の意思で自分を高めると言うモチベーションが育まれます。

1つのコミュニティに縛られず、ありのままの自分でいられる心地よい空間を見つけてみましょう。そのためにはまず、自分の好きなこと、心地よいと思うことを探すところから始めてみてください。

