



## ■「夏休み明けブルー」になったとき。

夏休みが終わり、学校が再開すると、なんだか憂鬱（ゆううつ）な気持ちになるっていう人、少なくないですね？学校や仕事が再開することにストレスを感じるのは、多くの人に共通する気持ちです。これを「夏休み明けブルー」と言ったりします。「夏休み明けブルー」になると、やる気がなかなか出なかったり、体調不良になったり日常生活に様々な支障が出てきます。

そこで、今回は「夏休み明けブルー」になった時の対処法をいくつか紹介します。

### 1. 生活リズムを整える。

休みの間に生活リズムが乱れた人は夏休み明けブルーになりやすいと言われています。なるべく早く、本来の生活習慣に戻せるように、寝る時間や食べるものに気を使ってみましょう。

### 2. コーピングレパートリー（ストレスを発散できる行動）を増やす。

家でダラダラしてみたり、軽く運動したり、好きなことや趣味に夢中になるなどストレスを発散できる活動をして気分をリフレッシュさせましょう。

### 3. 伝えやすい人に気持ちを伝える

抱えている辛さや悲しさを、少しずつでいいから誰かに伝えます。伝えるだけでも気持ちは楽になります。

### 4. 近くに伝えられる人がいない時は「電話やチャット」もある。

電話やチャット相談の一例として東京都の「若ナビα」を紹介します。

匿名で相談することができ、秘密も守ってくれます。

Tel：03-3267-0808 QRコードからLINEでの相談もできます。



相談は  
っと  
LINE

### 5. メモや日記を書いてみる

誰にも言えなかったら、自分の気持ちや不安をメモしてみよう。整理することにつながります。

## ■桐ヶ丘 CAFE を始めます

今、桐ヶ丘高校には心理学を学ぶ現役の大学院生が実習に来ています。主にカウンセリングルームにいるこの大学院生たちを桐ヶ丘ではMFA(メンタルフレンドシップアドバイザー)と呼んでいます。

桐ヶ丘 CAFE は週に1回 MFA と交流できる場所です。みなさんとは年齢や立場が近いので、趣味の話で盛り上がり、人間関係の悩みを聞いてもらったり、いろいろな話ができると思います。ゲームなども用意してくれているようですので、ぜひ話をしに行ってみてください。

### 桐ヶ丘 CAFE の場所と時間

場所	302教室
時間	毎週水曜日 12:00~16:25

※授業のある人は利用できません

