令和８年１１月
関西医療大学
カウンセリングルーム

学生および保護者の皆様へ

カウンセリングルームだより

木々の色が変わり、少しずつ冬の気配を感じる季節になりました。
11 月は、日が短くなり、気温の変化も大きくなる時期です。知らず知らずのうちに疲れがたまり、「なんとなく気分がすっきりしない」と感じることもあるかもしれません。そんなときは、少し立ち止まって自分をいたわる時間をつくってみましょう。「もっとやらなければ」と思うことはあっても「少し休もう」と考える機会は意外と少ないものです。
今月のお便りのテーマは【自分にあったリフレッシュ方法を探そう】です。忙しい毎日の中で少しでも肩の力を抜く時間を作ることが、明日への活力につながるかもしれません。

あなたの元気の回復方法はどのタイプ？

次の３つの質問で、当てはまるものを選んでみましょう！

Q1. 疲れたとき、一番したいことは？

- A 静かな場所でのんびりしたい
- B 友人や家族と話したい
- C 体を動かしたい

Q2. 休日の過ごし方で好きなのは？

- A 動画や読書をしながらゆっくり過ごす
- B 誰かと出かけたり、おしゃべりしたりする
- C 散歩やスポーツ、買い物に出かける

Q3. 気分転換するとしたら？

- A 好きな飲み物を飲んでひと息つく
- B 誰かに話を聞いてもらう
- C ストレッチや散歩をする



～ 結 果 ～

A が多かったあなた

「ひとり時間充電タイプ」
自分のペースで過ごす時間が心のエネルギー源。お気に入りの飲み物や音楽とともに、ゆったりした時間を大切にしましょう。

B が多かったあなた

「つながり充電タイプ」
人と話したり気持ちを共有したりすることで元気になれるタイプ。最近会っていない友人に連絡してみるのもおすすめです。

C が多かったあなた

「からだ充電タイプ」
体を動かすことでリフレッシュできるタイプ。10 分間の散歩やストレッチでも気分転換になります。

【参考文献】
・厚生労働省「こころもメンテしよう」
https://www.mhlw.go.jp/kokoro/youth/download/index.html
・「こころが晴れるノート」大野裕　著（創元社）

※本チェックは、セルフケアやストレス対処に関する知見を参考に作成したものです。
自分に合った休み方を見つけるヒントとしてご活用ください。

※学生の皆様へ
カウンセリングルームの開室日と申し込み方法は、１１月２日配信の kumagoro を確認してください。