

# 学生相談室便り



桐澤 さやか



## 5月号

### こころの天気でセルフモニタリング

新年度が始まり、あっという間にGWも過ぎましたね。皆さまはいかがお過ごしですか？

さて、今年度の健康診断の中に「こころとからだの健康調査（UPI調査）」というものがあったのを覚えていらっしゃるでしょうか？これは文字通り、その時のあなたの心と体の健康状態をチェックするもので今年度から初めて健康診断に導入されました。回答してみて、手元に届いた結果はいかがだったでしょうか？

普段の生活の中ではこういった自分のこころの状態や体の状態をチェックするという事はあまりしないかもしれませんね。この調査のような詳細なチェックは必要ありませんが、自分の心身の健康管理をする上ではこまめに自分の状態を観察してセルフチェックする事（セルフモニタリング）はとても大切です。

特に新しく変化した環境に入る新年度などは、疲れが出ていないかな、無理していないかな、と自分を観察してあげる事で早めに休憩を入れたり、少し生活を見直したりといったセルフケアに繋げることができます。

例えば、その日のその時の気持ちや心の状態を「こころの天気」に見立てて表してみてください。

今日の天気は「曇り」今日のこころの天気は「雨」。あまり無理せず早く帰ろう。家で好きなことしてゆっくりしよう。



といった具合に対処方法も併せて考えてみると良いかもしれませんね。

学生相談室は射水キャンパス本部棟4階にあります  
<連絡先> 電話：0766-56-7500（内線1224）  
メール：gakuseisoudan@pu-toyama.ac.jp

