第２号　発行：2019 年７月

学生相談室だより

こんにちは。春学期も終わりに近づき、いよいよ夏休みですね。試験やレポートは無事終わりそうですか？すでに夏バテ気味だな、って方もいるかもしれませんね。

今回は、心がちょっとくたびれた時、ネガティブな考えばかり浮かんできてユウウツだなあって時に、役立つかもしれないなと思うことをご紹介します。よかったらやってみてくださいね。

マインドフルネス呼吸法

① **マインドフルネス**　って聞いたことありますか？

もともとはインドや日本の禅とか瞑想に関係するのですが、アメリカで、ストレスを減らすための方法としてブームになったことから、日本でもここ 10 年くらいで知れわたるようになりました。

② **まず、**イスに深く腰掛け、両足は床につけます。目を軽く閉じます。手は、膝の上に置きましょう。

肩に力を入れ、両肩をグッと上げてから、ストンと肩を落としましょう。肩の力が抜けましたか。そのまま静かにゆっくりと、数回呼吸をしてみましょう。

③　**そのまま、**自分の呼吸に注意を向けましょう。呼吸に注意を向けていても、いろいろな考えが浮かんで来ます。「おなか減ったな」「テスト失敗したかも」「あんなこと言わなきゃよかった」・・・。浮かんできたことはそのままにして、また、呼吸に注意を向けましょう。

浮かんできた考えには軽く触れて、また呼吸に戻れば良いのです（タッチ＆リターン）。

④　**ネガティブな考え**が浮かんできても、それを否定せずに、穏やかに受け入れてあげましょう。「『失敗したらどうしよう』って、今、私は感じているなあ」ってふうに。感じている私をそのままに認めて、また呼吸に戻りましょう。

こんなようにして、朝でも夜でも、１日１回５分か 10 分くらいやってみませんか。

夏休みの相談室開室のお知らせ

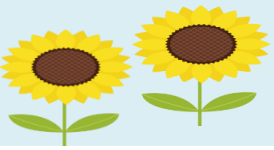
夏休みの相談室開室

- 夏休み中も相談室は開室日があります。
- カレンダーの黄色の日は開室していますので、事前に予約して利用してくださいね。
  開室時間は９時から４時です。

予約は保健室または教務学生部までお願いします

TEL：026-295-1312

学生相談室では、授業、対人関係、進路、家庭、生き方…など、様々な相談をお受けしています。「言葉にするのは難しい…」「なんだかしんどい」「こんなこと相談して良いのかなあ…」という時も、ためらわずにおいでくださいね。



８月

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

９月

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15

相談室開室　　夏季休業